P30 コンソールの取り扱いと保守

PRECOR®

P30 コンソールの取り扱いと保守

PRECOR®

エディション情報

P30 コンソールの取り扱いと保守

P/N 301096-551 rev A

Copyright © July 2011 Precor Incorporated. All rights reserved.
仕様は予告なしに変更される場合があります。

商標に関する注記

Precor、AMT、および EFX は、登録商標です。Preva は、Precor Incorporated の商標です。 本書内のその他の名称は、それぞれの所有者の商標または登録商標です。

知的所有権通知

Preva Business Suite のソフトウェアのすべての権利、タイトルおよび利害、付属する印刷物、当該ソフトウェアのコピー、ならびに Preva Business Suite を介して収集されたすべてのデータは、Precor またはそのサプライヤーが、適宜独占的に所有するものとします。

Precor は、数々の賞に輝いた革新性が高いフィットネス機器のデザインで広く知られています。 Precor は、製品デザインの機械構造と外観の両方において、米国および外国の特許を積極的に出願しています。 Precor の製品デザインの利用を意図している方には、Precor はその所有権の無許可の利用を深刻に受け止めていることをここに警告します。 Precor は、その所有権の無許可の利用については必ず積極的に追求します。

Precor Incorporated
20031 142nd Ave NE, P.O. Box 7202
Woodinville, WA 98072-4002
1-800-347-4404

http://www.precor.com

重要な安全上の注意

組み立てを始める前に、次の事前注意事項をお読み頂き、将来参照する場合に備え、保管しておいてください。

安全上の注意

この装置を使用するときには、怪我、火災、または損傷などを避けるために、必ず基本的な安全上の注意に従ってください。 このマニュアルの他のセクションで、安全機能について詳細に説明しています。 必ずこれらのセクションを読み、安全上の注意をすべて守ってください。これらの事前注意には次のものが含まれます。

- 装置を設置および使用する前にこのガイド内のすべての指示を読んでください。また、装置のラベルに従ってください。
- すべてのユーザーがフィットネスプログラムを開始する前に、医師による健康診断を受けることを確実にしてください。
- *フィットネスプログラムを開始する前に、医師による健康診断を受けてください。*
- お子様や操作に詳しくない方が、この装置に乗ったり近づいたりしないようにしてください。装置の近くにいるお子様から目を離さないでください。
- すべてのユーザーは運動に適したエクササイズ用の服および靴を必ず着用し、緩めの服装やひらひらの付いた服装をしないことを徹底してください。ユーザーはヒールのある靴や革底の靴を避け、靴のソールを確認して砂や小石が埋まっていたら除去してください。 長い髪は後ろで結んでください。
- 装置に電源が入っているときには側を離れないでください。使用していないとき、掃除をするとき、および認証された修理を提供するときには電源から外してください。

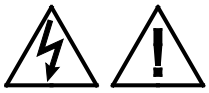
  注：オプションの電源アダプタはセルフパワー装置の電源と考えられています。
- 装置とともに提供された電源アダプタを使用してください。 装置に記載されているように、電源アダプタを適切な接地コンセントに接続してください。

- 装置の備え付けまたは取り外しの際には、十分にご注意ください。
- ご使用の前に、非常停止の手順をお読み頂き、ご理解の上、テストしてください。
- 電源コードまたはオプションの電源アダプタは、高温の表面から離してください。
- 電源ケーブルは、踏まれたり、挟まれたり、または装置を含め、物を上に乗せて損傷したりしないように配線してください。
- 装置が適切な換気をすることを確認してください。装置の上または上方に何も置かないでください。換気口をふさぐ可能性があるクッション性のある場所では使用しないでください。
- 装置の組み立てと使用は、安定した水平な場所で行ってください。
- 装置設置に適した場所
    - トレッドミル以外の全装置。 装置の左右が少なくとも 40 インチ（1 メートル）壁や家具から離れており、装置の後方 40 インチ（1 メートル）にも物がない場所に設置します。
    - トレッドミルの場合。 トレッドミルの左右が少なくとも 40 インチ（1 メートル）壁や家具から離れており、トレッドミルの後方 80 インチ（2 メートル）にも物がない場所に設置します。

  重要： この設置基準は、装置を設置する際、暖房機や温風器やストーブ等の熱源に対しても同様に適用されなければなりません。 極端な温度を避けてください。
- 装置は水または水分がかからないようにしてください。電気ショックまたは電気回路への損傷を避けるために、装置の上に何かを落としたり、内部に何かをこぼしたりしないでください。
- 電気で作動する装置を、湿気が高かったり、水でぬれている場所で使用しないでください。
- コードやプラグが損傷していたり、装置が適切に作動しなかったり、または落下、損傷、水に浸かるなどした場合は、装置を使用しないでください。これらの状態が発生した場合は、直ちに修理を要請してください。

- 組立およびメンテナンスガイドの *Maintenance (メンテナンス)* セクションで説明されているように装置を正常な作業状態に保ってください。 使用前に部品を確認し、誤った設置、摩耗、緩んでいる箇所を点検します。必要箇所を修正し、部品を交換し、緩みを締め直します。
- 装置を移動する際には、協力してくれる人を確保し、組み立てとメンテナンスガイドの中の「装置の移動」の項目に記載されている適切な牽引方法で作業してください。
- 機器の重量要件： 体重が 500 ポンド（225 kg）を超える場合は、トレッドミルを使用しないでください。体重が 350 ポンド（160 kg）を超える場合は、トレッドミルで走らないでください。
その他のフィットネス機器の体重制限は 350 ポンド（160 kg）です。
- 装置は、このマニュアルに記述されている用途以外には使用しないでください。 Precor で推奨していないアクセサリアタッチメントは使用しないでください。そのようなアタッチメントは怪我につながる可能性があります。
- エアゾール（スプレー）製品を使用している場所や酸素吸入装置による吸入が行われている場所では、装置を使用しないでください。
- 屋外で使用しないでください。
- このマニュアルに記載されているメンテナンス手順に従う以外は、装置の修理点検をしないようにしてください。
- 開口部に物を落としたり挿入したりしないでください。可動部に手を近づけないでください。
- 固定ハンドレールまたはハンドルバー、ディスプレイコンソール、またはカバーの上に物を置かないでください。 飲み物、雑誌、本などは専用の場所に入れてください。

- どんな時も、コンソールによりかかったりコンソールを引っ張ったりしないでください。



注意: カバーを外さないでください。電気ショックによる怪我を負う危険性があります。 操作を開始する前に「組立とメンテナンスガイド」を読んでください。内部にはユーザーが修理可能な部品はありません。装置の修理が必要な場合は、カスタマーサポートに連絡してください。 単相 AC 電源専用です。

危険物の取扱いと廃棄

セルフパワー装置内のバッテリーは、環境に有害であると考えられる物質が含まれています。 連邦法は、これらのバッテリーの適切な処分を義務づけています。

装置を廃棄する場合は、Precor 製品カスタマーサポートにバッテリーの取り外しに関する情報をお問い合わせください。 *「サービスを受ける」* を参照してください。

製品のリサイクルと廃棄

この装置は、該当する地方および国の規則に従って、リサイクルまたは廃棄する必要があります。

電気・電子機器廃棄物（WEEE）に関する European Directive 2002/96/EC に従って、製品ラベルは、欧州連合全体で適用される使用済み装置の返却およびリサイクルに関する枠組みを決定します。 WEEE ラベルは、その製品は廃棄してはならず、この指令に従って寿命が来れば再生しなければならないことを示します。

European WEEE Directive に従って、電気・電子機器廃棄物（WEEE）は、寿命が来れば、分別して収集し、再使用、リサイクル、または再生しなければなりません。 WEEE Directive の Annex IV に従って、WEEE ラベルが付いた電気・電子機器のユーザーは、寿命が来た装置を分別しないゴミとして処理してはならず、WEEE の返却、リサイクル、および再生のためお客様が利用可能な収集の枠組みを使用しなければなりません。 お客様の参加は、電気・電子機器に存在する有害物質による、電気・電子機器の環境および健康への影響を最小限に抑制するのに重要です。 適切な収集および処理については、「*サービスを受ける*」を参照してください。

Cardiovascular エクササイズ装置の規定通知

このセクションの規定情報は、エクササイズ装置および制御コンソールに適用されます。

Cardiovascular 装置の安全上の承認

Precor 装置は、試験され、次の適用される安全上の標準に従っていることが確認されています。

Cardiovascular タイプ装置：

- CAN/CSA, IEC, EN 60335-1 (家電および類似した電気機器 - 安全性)
- EN 957 (静止したトレーニング装置、クラス S/B 準拠装置)

無線周波数干渉（RFI）

この Precor エクササイズ装置は、無線周波数干渉（RFI）の許容可能な制限を定義する国家標準に従います。

Federal Communications Commission, Part 15

This equipment has been tested and found to comply with the limits for a Class A digital device, pursuant to Part 15 of the FCC Rules. These limits are designed to provide reasonable protection against harmful interference in a commercial installation. The equipment generates, uses, and can radiate radio frequency energy and, if not installed and used in accordance with the owner's manual instructions, may cause harmful interference to radio communications.

Operation is subject to the following two conditions: (1) this device may not cause harmful interference, and (2) this device must accept any interference received, including interference that may cause undesired operation.

WARNING **Per FCC rules, changes or modifications not expressly approved by Precor could void the user's authority to operate the equipment.**

Industry Canada

This device complies with RSS-210:2007 of the Spectrum Management & Telecommunications Radio Standards Specification. Operation is subject to the following two conditions: (1) this device may not cause harmful interference, and (2) this device must accept any interference received, including interference that may cause undesired operation.

This Class A digital apparatus complies with Canadian ICES-003.

Cet appareil numérique de la classe A est conforme á la norme NMB-003 du Canada.

ATTENTION: Haute Tension
Débranchez avant de réparer

ヨーロッパ連合による規制

CE コンプライアンスは、以下の指令に対して主張されます。

- 2004/108/EC EMC 指令
- 2006/95/EC LVD 指令
- 2002/95/EC RoHS 指令

指令コンプライアンスは、次の標準で確認されています。

- EN 55022
- EN 55024
- EN 60335-1
- EN 60065 (P80 and PVS)

電気に関する注意事項：
120 V および 240 V トレッドミル

注： 注意事項 NEC（米国電気工事規程）のガイドラインまたはご使用地域の電気工事規定に従ってください。

装置に付属の地域の電気コード要件に合致した電源ケーブルを受け取っていなければなりません。 Precor トレッドミルは、20 アンペアの専用分岐回路に接続してください。同一回路に接続できる PVS（パーソナル・ビューイング・スクリーン）は 1 台だけです。
電源接続に関する追加サポートが必要な場合は、Precor の公認販売店までお問い合わせください。

重要： 各分岐回路には、コンセント接続のためのホットコンダクタとニュートラル コンダクタが付いています。コンダクタのループ接続、数珠つなぎ接続、別コンダクタへの接続は、しないでください。
NEC ガイドラインまたはご使用地域の電気工事規程に従って、回路を接地してください。

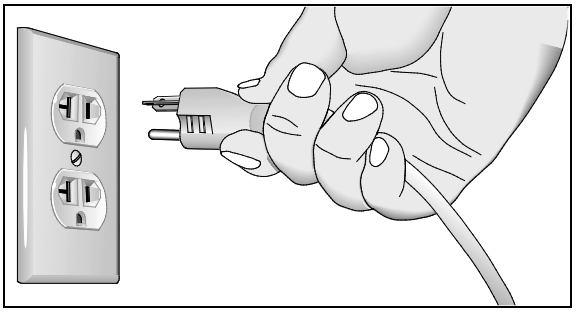


図 1: 120 V、20 A 電源プラグ

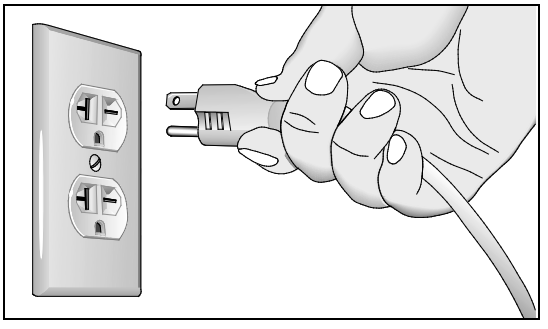


図 2: 240 V、20 A 電源プラグ

電気に関する注意事項：トレッドミルを除くすべての機器

注： 注意事項 NEC（米国電気工事規程）のガイドラインまたはご使用地域の電気工事規定に従ってください。

P80 コンソールまたはパーソナル ビューイング スクリーン（PVS）搭載の機器は、専用の電源接続が必要です。 20 アンペアの分岐回路には、最大 10 台のスクリーンが接続できます。 分岐回路に他のデバイスが接続している場合は、そのデバイスのワット数分だけ、スクリーンを減らす必要があります。

注： IEC-320 C13 および C14 プラグの付いた一般的なスプリッター電源コードで推奨される最大スクリーン数は 5 台です。

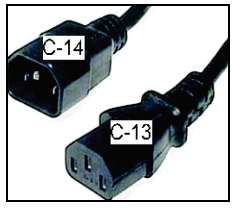


図 3: IEC-320 の C13 プラグと C14 プラグ

サービスを受ける

メンテナンスタスク以外で装置に修理点検を行わないでください。 品目が不足している場合は、ディーラーに連絡してください。 カスタマーサポート番号や Precor 認定のサービスセンターの一覧に関する詳細が必要な場合は、Precor のウェブサイト *(http://www.precor.com)* にアクセスしてください。

目次

重要な安全上の注意 3
安全上の注意 3
危険物の取扱いと廃棄 6
製品のリサイクルと廃棄 6
Cardiovascular エクササイズ装置の規定通知 7
電気に関する注意事項：
120 V および 240 V トレッドミル 10
電気に関する注意事項：
トレッドミルを除くすべての機器 11
サービスを受ける 12

始めに 15
電源内蔵型のコンソール起動方法 15
コンソール パーツの確認 17

制御機器の設定 21
システム設定 21
クラブ パラメータ値の設定 22
情報ディスプレイの表示 29
CSAFE に準拠した装置のユーザーID 入力 33

P30 コンソールを利用者に紹介します。 35
タッチ式心拍数計測機能の使い方 35
胸部ストラップトランスミッターの使用 37
トレッドミル安全クリップの使用 38
トレッドミル Auto Stop（自動停止）機能 41

ワークアウトの開始 43
定形設定のワークアウトプログラムの開始 44
設定オプション 44
エクササイズセッションの中断と再開 46
セッションの終了 46
プログラム 48

メンテナンス 53
コンソールとディスプレイのクリーニング 54

章 1

始めに

P30 コンソールは、管理者が特定の必要性に対応した初期値設定を行うことを可能としています。 言語設定、測定単位や機器の最長ワークアウト継続時間などを設定します。

電源内蔵型のコンソール起動方法

Precor には、電源内蔵型とオプションの電源アダプターを使用する外部電源型があります。 電源内蔵型の場合は、コンソールの初期化はユーザーが行います。
このセクションでは、機器への電力供給について詳しく説明します。

電源内蔵型のコンソール起動方法

電源内蔵型では、ユーザーがエクササイズを開始すると、コンソールが初期化されてウェルカム バナーが表示されます。 ウェルカム バナーを表示するには、最低運動速度を維持する必要があります。 動作速度が必要な最低速度を下回ると、「もっと早くこいでください」(機器により異なります) とディスプレイに表示されます。

装置は、シャットダウンモードに移行することでバッテリーの電力を節約します。 ユーザーが最低運動速度を維持しないと、30 秒のシャットダウンプロセスが開始されます。

このモードでは、コンソールにカウントダウンインジケータが表示され、すべてのキー操作が無視されます。動きが検出されない場合、または運動速度が最低要件より遅い場合、カウントダウンが続くにつれてインジケータが変化します。

注： カウントダウンが終了するまでは、ユーザーは
いつでもエクササイズを再開できます。その際は、
一時停止した時点からプログラムが再開されます。

オプションの電源アダプターの使用

オプションの AC 電源アダプターを使用すると、機器に継続的に電力を供給できます。 オプションの電源アダプターを使用すれば、機器のペダル動作なしで設定を変更できます。 電源アダプターを購入する場合は、販売店にお問い合わせください。

オプションの電源アダプタを購入する場合は、内部ケーブルキットも購入する必要があります。
このキットには、電源アダプタを下の基板に接続するケーブル、ブラケット、および留め具が含まれています。

注意: 内部ケーブルキットは、認定サービスマンが取り付ける必要があります。 自分で取り付けると、Precorの限定保証が無効になることがあります。 詳細については、以下を参照してください。

重要： この機器に P80 コンソールが含まれる場合、オプションの電源アダプターと内部ケーブル キットを設置して、ベース装置に継続的に電源を供給し、内部バッテリーをサポートする必要があります。

内部ケーブルキットを取り付けたら、オプションの電源アダプタのプラグを装置に差し込むことができます。
反対側の先端を適切な電源（120 V または 240 V）に差し込みます。 電源アダプタを使用する前に、本マニュアルの最初にある安全上の注意をよくお読みください。

**注意: オプションの電源アダプタを使用している場合、電源コードに安全上の問題が生じないようにしてください。
コードは通路や可動部品の邪魔にならないようにします。
電源供給コードまたは電力変換モジュールが損傷している場合は交換してください。**

電源アダプター接続時には、コンソールの制御機能は異なります。 電源アダプタは一定の電力を供給するため、短時間であればユーザーは、シャットダウン手順は起動せずに一時停止することができます。 一時停止時間が過ぎてもユーザーがエクササイズを再開しないと、コンソールはウェルカム スクリーンに戻ります。
一時停止時間の既定値は、すべての機器で 30 秒です。
一時停止時間制限の設定および変更手順については、制御コンソールのマニュアルを参照してください。

コンソール パーツの確認

次の図は、コンソール キーの情報です。 機器のタイプによって、コンソール キーの番号とアクションがわずかに異なることがあります。

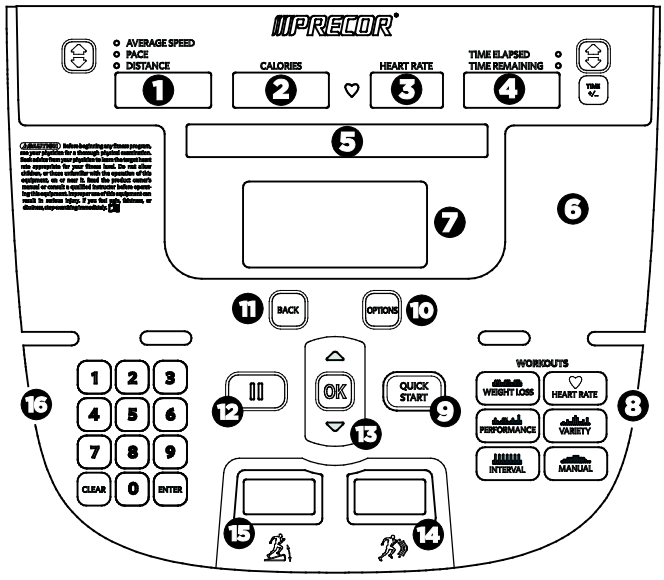


図 4: P30 コンソールのキー

表 1. コンソールの部品

番号	パーツ名称	詳細
1	AVERAGE SPEED (平均速度) PACE (ペース) Distance (距離)	s または t で表示したいアイテムを選択します。
2	CALORIES (消費カロリー)	消費カロリーを表示します。
3	Heart Rate (心拍数)	心拍数を表示します。

番号	パーツ名称	詳細
❹	経過時間 残り時間	▲または▼で表示したいアイテムを選択します。どのように時間表示するのかを選択します。
❺	上部テキスト ディスプレイ	ユーザー案内情報をスクロールします
❻	• Muscle Monitorーエフェクス • 歩幅ーAMT • 分当りレード（段数）ークライマー • <blank> ーバイク、トレッドミル	• Muscle Monitor は、ワークアウトで使っている筋肉の部位を表示します。 • 歩幅は、ワークアウト中の一歩あたりの歩幅を表しています。 • 分当り表示は、ワークアウト中の利用者の一分あたりの記録を、メートル、フィート、歩数で表示します。
❼	下部ディスプレイ：	ワークアウト進行情報をグラフィック表示
❽	ワークアウト	• マニュアル すべての機器で利用可能です。 • 心拍数 すべての機器で利用可能です。 • 間隔 すべての機器で利用可能です。 • Weight Loss（減量）AMT 以外のすべての機器で利用可能です。 • バラエティー AMT 以外のすべての機器で利用可能です。 • 成果 AMT 以外のすべての機器で利用可能です。 • 脂肪燃焼ーAMT のみ
❾	クイックスタート	エクササイズを始めるために、押してください。

番号	パーツ名称	詳細
⑩	オプションー AMT 以外の全ての機器	• 目標、言語、体重、年齢と目標心拍数情報を入力するため、More Option を押してください。 • AMT 以外の機器では、**More Metrics** を押してその他の測定値を表示することができます。 測定値 • 完了率 • TIME IN ZONE (ゾーン内の時間) • SEGMENT TIME REMAINING (セグメント残り時間) • AVERAGE SPEED (平均速度) • ペース（トレッドミルのみ） • 1分当りカロリー • 1時間当りカロリー • WATTS (ワット) • METS (メッツ) • TARGET HR (目標心拍数) • 平均心拍数 • 高度ートレッドミルとクライマーのみ • 歩幅ーAMT のみ • SHOW ALL (すべて表示)
⑩	マトリックスキー ーAMT のみ	• AMT の測定情報の表示に使用
⑪	戻る	直前の画面に戻る
⑫	Pause (一時停止)	ワークアウト中に機器を一時的に停止させるのに使います。

番号	パーツ名称	詳細
⓭	OK と UP/Down 矢印	オプションおよび設定内容の変更に使います
⓮	速度と負荷強度インジケーター	AMT,トレッドミル、バイク、EFX(シングル）とEFX(デュアル）
⓯	傾斜または負荷インジケーター	トレッドミル、クライマーと EFX(デュアル）
⓰	数字パッド	年齢、体重とパスワードのような、数値情報を入力するのに使います。 **Clear** 入力した数値を消去するために使います。 **Enter** 数値パッドで入力を行った後押します。

章 2

制御機器の設定

利用者および施設に応じた設定は、システムモードで行ってください。 システムメニューは、機器管理者と登録済みの保守技術者にしか表示されません。 これらの設定を変更すると、フィットネス機器に保存されます。

システム設定のカテゴリーは、

- クラブ設定
- 情報のディスプレイ

システム設定

システム設定機能はクラブ利用者には見えないようになっており、特別なキー操作によってのみアクセスできます。 システム設定を表示するには、機器をウェルカム状態にし、ウェルカム バナーを表示する必要があります。ウェルカム バナーにアクセスするには、機器の電源を入れる必要があります。 電源内蔵型の機器では、オプションの電源アダプターを使用します。アダプターがない場合は、最低運動速度を維持する必要があります。電源内蔵型の機器に関する詳細は、「*電源内蔵型のコンソール起動方法*」を参照してください。

電源が入っていても使用されていなければ、機器は初期状態です。 これは、運動が行われておらず、データ入力も分析作業も行われていないことを意味しています。

機器が初期状態の場合、

- **PRECOR** の文字がディスプレイ下部にスクロール表示されます。 ワークアウトを選択するか **QUICKSTART** を押して始めてくださいの文字がディスプレイ上部にスクロール表示されます。
- 心拍数のサインが唯一立ち上がっています。
- トレッドミルでは、ベルトは動いておらず、リフトモーターも電源が入っていません。

注：電源内蔵型の機器では、ワークアウトを開始するとコンソールが初期化されます。 ウェルカムバナーが表示されるまで、最低限の動作を維持してください。

システム設定モードの変更は、ディスプレイをウェルカム バナーにリセットした場合の既存設定となります。

注意: トレッドミルで測定単位のディスプレイを変更する場合は、速度設定が正しいことを必ず確認してください。

クラブ パラメータ設定を表示するには：

1. ウェルカム バナーで、Pause (一時停止) を押します。

2. 以下の番号キーを順番に押し、パスワードを入力します。
   5 6 5 1 5 6 5
3. **OK** を押します。
   クラブ パラメータの設定バナーが表示されます。

表 2. システム設定モード用ナビゲーション キー

キー	機能
▲または▼	設定メニューや選択肢を移動します。
OK	メニュー選択を選択します。
戻る	保存せずに、前のメニューレベルに戻ります。
PAUSE (一時停止)	システム設定モードを終了し、ウェルカム バナーに戻ります。

クラブ パラメータ値の設定

この情報を使用して、機器の設定のカスタマイズを行います。

安全コード（トレッドミルのみ）

値の範囲： Enabled（有効）または Disabled（無効）

（既定値： DISABLED（無効）

安全コード保護機能は、工場出荷時には無効になっています。 安全コードを有効にすると、エクササイズセッションを開始してランニング ベルトを始動するのに、ユーザーは 4 桁の数字の入力が必要です。コードは 1 2 3 4 です。

言語の選択（すべての機器）

値の範囲：English, Deutsch, Espanol, Francais, Netherlands, Portugues, Rucckijj, Italiano（英語、ドイツ語、スペイン語、フランス語、オランダ語、ポルトガル語、ロシア語（ローマ字つづり）、イタリア語）

（既定値： English（英語）

コンソール ディスプレイに使用する言語を選択してください。

注： プログラミングプロンプトは、言語選択に影響されません。 このセクションのプロンプトは英語のままです。

単位設定（すべての機器）

値の範囲： 米国標準またはメートル

（既定値： 米国標準）

装置はメートル法または米標準で表示できます。

重要：トレッドミルで測定単位を変更する場合は、速度設定が正しいことを必ず確認してください。

最大ワークアウト時間の設定（すべての機器）

値の範囲：1 〜 240 分

(既定値： 60 分)

セッションごとに最大ワークアウト時間を設定できます。時間制限を 1 〜 240 分の間で選択するか、時間制限を設定しない場合は No Limit (制限なし）を選択します。たとえば、時間制限を **20** 分に設定した場合、ユーザーはワークアウト時間を **1** 分〜 **20** 分の間でしか入力できません。

時間制限を設定しない場合は、No Limit (制限なし）を選択します。

注： 最大エクササイズ時間制限が 40 分未満の場合、軍用パフォーマンス プログラムは完了しません。これらのパフォーマンス プログラムを有効にした場合、最大時間を約 40 分に設定します。

最大一時停止時間の設定（すべての機器）

値の範囲： 1 〜 120 秒

(既定値： 120 秒)

この設定では、ワークアウト中に一時停止バナーの状態にした機器がリセットされるまでの時間を設定します。

注： </cs> 一時停止時間制限をセットするには、セルフパワーユニットにオプションの電源アダプタが接続されていなければなりません。 オプションの電源アダプタが接続されていない場合に、運動速度が最低条件を下回ると、装置は、一時停止モードを無視して 30 秒のシャットダウンを開始します。

クール ダウン時間の設定（すべての機器）

値の範囲：0 ～ 5 分

(既定値： 5 分)

機器をクール ダウン モードにしておく最大時間を選択します。 クール ダウン時間は、プログラムの完了の後の時間であり、ユーザー エクササイズの運動レートが減少する時間です。

カスタム ワークアウトの作成

値の範囲：ON または OFF

(既定値： OFF)

独自ワークアウト用のカスタマイズしたプログラムを作成します。

注： このオプションはすべての機器で使用できるわけではありません。

カスタム プログラムを作成するには：

1. SET CUSTOM PROGRAM プロンプトで、OK を押します。
   プログラムプロファイルがディスプレイに表示され、点滅するコラムが出発点を示します。
2. ナビゲーション用キーパッドで下矢印キーを押し、変更するコラムを選択します。
3. コラムの高さを変更したい場合は、以下の表を参照してください。

表 3. Custom (カスタム) プログラムのキー

フィットネス機器を	キー名称	説明
トレッドミル	傾斜	コラムの高さを変更し、カスタムプログラムの傾斜に影響します。
EFX (835 のみ)	傾斜	コラムの高さを変更し、カスタムプログラムのランプ傾斜に影響します。
エアバイク	負荷	コラムの高さを変更し、カスタムプログラムのペダルの抵抗に影響します。
クライマー	負荷	コラムの高さを変更し、カスタムプログラムのステップの抵抗に影響します。

4. コラムの高さを設定したら、ナビゲーション用キーパッドの下矢印キーを押して、次のコラムに移動します。 上矢印キーを押せば、前のコラムに戻ることができます。
5. 各コラムでプロファイルの設定を続けてください。

   注： トレッドミルは 2 つのカスタム プログラムを使用できます。 一部の Precor 製品ではカスタム プログラムが 1 つのみとなります。 プロンプトで、どちらのプログラムにアクセスしているかが分かります。 2 つ目のカスタム プログラムを選択するには (トレッドミルのみ)、ステップ 6 で OK を押す前に、ナビゲーション用キーパッドの下矢印キーを押します。

   Set Custom Program 2 (カスタム プログラム 2 の設定) の規定値は、Disabled (無効) になっています。
6. 独自プログラムの作成が完了したら、OK を押してプログラム プロフィールを保存し、ウェルカム バナーに戻ります。 **BACK (戻る)** を押すと、カスタム プロフィールへの変更を保存しないでこの設定を終了します。

速度制限の設定（トレッドミルのみ）

値の範囲： 機器のすべての速度範囲

(既定値： 最高速度)

ランニング ベルトの稼働速度に上限を設け、
ユーザーの設定可能な速度を制限します。
機器を使用する際にユーザーが入力可能な最大速度を
設定するのに使用します。

以前に選択した測定単位（米国標準法またはメートル法）
に応じて、速度は一時間あたりのマイル数（mph）または
1 時間あたりのキロメートル数（kph）で表示されます。
速度幅の値は 0.5 〜 16 mph (0.8 〜 25.5 kph）です。

インクライン制限の設定（トレッドミルのみ）

値の範囲：機器の最大傾斜範囲

(既定値： 可能な最大傾斜)

機器の使用時にユーザーが入力できる
最大インクライン率を設定します。

プログラムの非表示（トレッドミルのみ）

値の範囲：プログラムを表示/非表示にします

(既定値： HIDE PROGRAMS (プログラムの非表示)

Show Program (プログラムの表示）に設定すると、
PERFORMANCE (パフォーマンス）キーにより、
ユーザーはすべてのパフォーマンス プログラムが使用
可能になります。 以下のプログラムがあります。 Gerkin
フィットネス テスト、米空軍 PRT、海軍 PRT、陸軍 PFT、
USMC PFT、連邦法執行機関、 PEB。

HIDE PROGRAMS (プログラムの非表示）に設定した
場合に、ユーザーが PERFORMANCE (パフォーマンス）を
クリックすると、メッセージ「ワークアウトは
使用できません」が上部のテキストディスプレイに
スクロールします。

負荷範囲の設定（バイクのみ）

値の範囲： High (高)、Medium (中)、Low (低)

(既定値： High (高}

リカンベントまたはアップライト バイクでは、
ベース負荷を低、中、または高に設定できます。
各ベース設定には 25 の負荷レベルがありますが、
ベース設定は負荷範囲全体に影響を与えます。
以下の範囲が利用できます。

- High (高)： すべての範囲の負荷がかかります。
- Medium (中)： high (高)グループ設定の約 3 分の 2 の抵抗がかかります。
- Low (低)： high (高)グループ設定の約 3 分の 1 の抵抗がかかります。

Crossramp 自動レベルの設定（EFX Dual のみ）

値の範囲：0 ～ 20

(既定値： 10)

この設定を使用すると、ワークアウト セッション終了時に EFX が自動的に復帰する特定のランプ インクラインを選択できます。

情報ディスプレイの表示

情報のディスプレイ設定の値は機器情報を示しています。具体的には、イベントログ、ソフトウェアおよび機器のシリアル番号、使用状況に関する情報です。

システム設定を表示するには、

1. ウェルカム バナーで、Pause (一時停止) を押します。

2. 以下の番号キーを順番に押し、パスワードを入力します。

   6 5

3. 入力を押します。

以下の表に従って、情報ディスプレイをカスタマイズできます。

表 4. 情報ディスプレイ値

製品	固有値	提供された情報
すべて	ODOMETER (走行距離計)	走行距離計の値は、Precor 社製品のタイプによって、クラブプログラムで選択した単位、米国標準またはメートル法表示です。 • トレッドミル： 現在までの、キロメーターもしくはマイル表示による累計走行数値を表示します。 • EFX または AMT 現在までの、総歩数を表示します。 • バイク： 現在までの、総回転数を表示します。 • クライマー： 登った階数を表示します。

製品	固有値	提供された情報
すべて	HOUR METER (時間メーター)	• 装置が使用された時間数を表示する。 • 装置は経過した分の数値を記録しますが、表示される値は一番近い時間数に四捨五入して表示されます。
すべて	上部 BOOT スイッチ部品番号	上位ボードアプリケーションソフトウェアのパーツ番号とバージョン。
すべて	上部 BASE スイッチ部品番号	上位ベースアプリケーションソフトウェアのバージョン。
すべて	下部 BASE スイッチ部品番号	下位アプリケーションソフトウェアのバージョン。
すべて	メトリックスボード	メトリックスボードのソフトウェア番号
AMT	STRIDE DIAL SW PART NUMBER (ストライドダイヤルソフトウェアのパーツ番号)	歩幅ダイヤルソフトウェア番号
すべて	シリアル番号	厳密な機器モデル名と機器タイプの決定に用いられます。
すべて	USAGE LOG (使用ログ)	• 各プログラムが使用された回数および関連付けられている累積分数を表示します。 • プログラム選択でユーザー設定を決定するのに役立ちます。
すべて	イベントログ	ソフトウェアによって検出されたエラーコードが表示されます。 詳細については、*Event Log* を参照してください。

イベントログ

イベントログには、最大 30 イベントを記録できます。イベントログが 30 イベントに達すると、古いログが消去され、新しいログが記録されます。

イベントログは以下の情報を含んでいます。

- イベント番号
- イベント発生時の走行距離
- イベント発生時の時刻
- イベント発生時のモーターの使用電力（トレッドミルのみ）

以下の表は、ソフトウェアにより検出されるイベントのリストです。

表 5. イベントログの番号と説明

イベント番号	イベントの説明
00	上部 PCA メモリーロケーションイベント
02	RAM ロケーションイベント
03	EEPROM チェックサムイベント
05	動力増加時に押されたキーの記録
09	下部 PCA メモリーテストイベント
10	想定範囲外の Line Frequency 記録
11	（上部 PCA)低電圧監視記録
12	（下部 PCA)低電圧監視記録
13	ファン速度異常（バージョン 1, トレッドミル）
14	ファン故障（下部 PCA）
15	AC 電源電圧過多
16	AC 電源電圧過少
20	1 秒あたり最大出力リクエスト過多
21	継続的最大出力リクエスト過多

イベント番号	イベントの説明
22	始動時モーター反応無し
23	始動後モーター反応無し
24	原則要求後、減速せず
26	モーター反応範囲異常
27	モーター駆動電流過剰
28	温度超過
29	AC 電源過剰入力
30	下部ボードから上部ボードへの通信イベント
31	上部ボードから下部ボードへの異常通信イベント
32	上部ボードから下部ボードへの通信イベント
33	下部ボードから上部ボードへの異常通信イベント
40	引っ張り上げられる動きの感知
42	範囲外の牽引位置数値情報
43	ゼロスイッチが見つかりませんでした
44	命令外の牽引動作
45	間違った方向への牽引動作
50	過大ブレーキ電流
53	ターゲットが読めません、ホームスイッチが見当たりません
54	運転中にターゲットパルスが失われました
55	予想外にホームスイッチのブレーキが作動しました
60	Auto Stop センサー停止（トレッドミル）
61	Auto Stop 機能停止中（トレッドミル）

CSAFE に準拠した装置のユーザーID入力

装置は、CSAFE プロトコルと互換性があります。 装置がCSAFE マスター装置に接続されている場合、ユーザーは入力を押して、ID プロセスを開始するよう表示されます。ユーザー ID は 5 桁の 0 で表示され、スタートポイントを示します。 下の表は CSAFE モードでのキー機能を説明したものです。

表 6. CSAFE アクセス キー

キー	機能
数字キーパッド	ユーザーID の入力には番号キーを使います。ユーザーID を入力したら、**ENTER** または **OK** を押しユーザーID を送信します。
クリア	ユーザー ID の各数字を右から左へ削除します。
入力または OK	ユーザー ID を確定します。 注： ユーザーが 0 を 5 つ入力するとユーザーID 入力を省略することができます。 ワークアウトの統計は記録されません。
PAUSE (一時停止)	ウェルカムバナーにリセットします。

メッセージがディスプレイに表示され、ユーザーID がいつ CSAFE マスターデバイスに受け入れられたかを示します。 プログラムの選択が完了したら、ユーザーはエクササイズを開始できます。

章 3

P30 コンソールを利用者に紹介します。

注意: フィットネスプログラムを開始する前に、医師による健康診断を受けてください。 医師に相談して、健康状態にふさわしい目標心拍数を決定してください。

このコンソールは、ユーザーがそれぞれのワークアウトニーズを満たすために簡単に参照できるディスプレイと複数のプログラムを提供します。

重要： フィットネス機器の使用前に、このガイドの次の部分をよくお読みください。

- *重要な安全上の注意*
- *始めに*
- *安全クリップの使用（トレッドミルのみ）*

タッチ式心拍数計測機能の使い方

注： タッチ式心拍数計測機能は、生理機能、運動レベル、年齢などにより変わります。 手が乾燥していたり、汚れたりヌルヌルしている場合や手のひらの皮膚が特に厚い場合には、心拍数の表示が不安定になることがあります。 ハンドローションを使用した場合も、表示が不安定になることがあります。 また、センサーが汚れておらず、正しく接触できることを確認してください。

タッチ式心拍数計測機能を利用するには、機器のハンドルバーのメタル心拍数センサーに手のひらを直接当ててください。 心拍数をより正確に計測するには、次の留意点にご注意ください。

- 必ず両手でセンサーを握って計測を行ってください。
- 計測には、継続的な心拍 (15 から 20 秒) が必要です。
- センサーはあまり強く握らないでください。 ゆるく包みこむような形を続けてください。 強く握ると測定値に影響が出ます。
- 運動を行うにつれて、発汗作用により鼓動のシグナルが伝わりやすくなります。 心拍数計測がハンドルを握ってもうまくいかない場合には、ワークアウトを行った後再度心拍数シグナルが得られるかどうか試してください。
- タッチ式心拍数計測機能がうまく作動しない場合は、胸部送信機ストラップをお使いください。

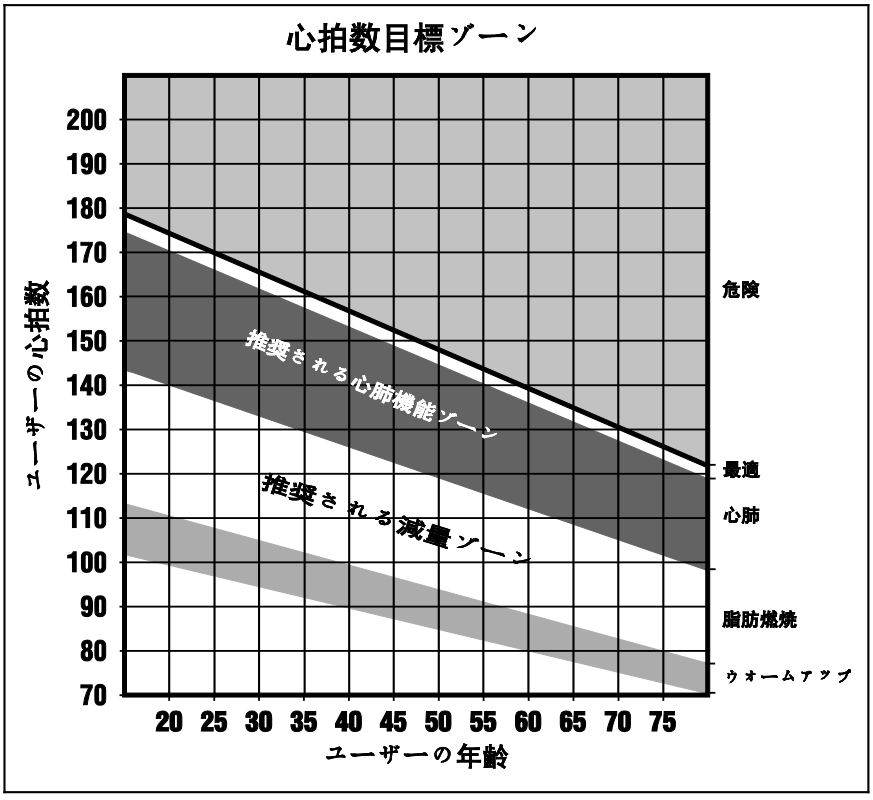


図 5: 心拍数目標ゾーン

注意: 心拍数は有酸素運動の心拍数限度の85%を超えてはなりません。 心拍数限度は、220から年齢を差し引いて算出します。

胸部ストラップトランスミッターの使用

警告

胸部ストラップトランスミッター（或いは心拍数ストラップ）が使用する信号は、ペースメーカーやその他の埋込式の器具と干渉する場合があります。 胸部ストラップトランスミッターを使用する前に、主治医と胸部ストラップトランスミッター並びに埋込式の器具の製造元に確認してください。

胸部ストラップトランスミッターをワークアウト中に身につけていると、心拍数情報が継続的に提供されます。心拍数を検出するには、タッチ式心拍数センサーを握るか、胸部ストラップ送信機を装着してください。タッチ式と無線データの両方がある場合は、タッチ式データが優先されて表示されます。

注： 正確に測定するには、ストラップを胸骨下部（女性のバストラインの下）の肌に直接装着してください。

胸部ストラップ送信機使の使用には、

1. 水道の水でストラップの裏を慎重に湿らせなければなりません。
   重要：脱イオン処理した水は使わないでください。純粋には、電気パルスを伝えるための適切なミネラルや塩分が含まれません。
2. ストラップを調整して、胸の回りに固定します。ストラップは、動きを制限しない程度に体にぴったり合わせます。
3. 胸部ストラップは、上下が正しい状態で胸に水平に配置され、胸の中央に来るようにします。
4. 機器の心拍数機能で、胸部ストラップの位置を確認してください。 心拍数が登録されれば、胸部ストラップは正しく装着されています。 心拍数が登録されなければ、胸部ストラップの位置を再調整し機器の心拍数機能で再確認してください。

トレッドミル安全クリップの使用

トレッドミルには、次の 2 種類の停止機能があります。

ユーザーの動作	*トレッドミルベルトの反応*	*コンソールの反応*
赤色の STOP (ストップ) ボタンを押す ❷	速度が落ち停止	エクササイズ ワークアウトが一時停止したことを表示します
安全クリップに付いた紐を引くとリスタート スイッチが作動 ❶	速度が落ち停止	「リセット スイッチを押してください」というメッセージとリスタート スイッチを示す矢印が表示されます

以下の図のように、リスタート スイッチはコンソールの真下の STOP (停止) ボタンのすぐ後ろにあります。
作動させると、バーが持ち上がり、正面側に「リセット スイッチを押してください」と表示されます。
この表示がある間は、トレッドミルは作動しません。

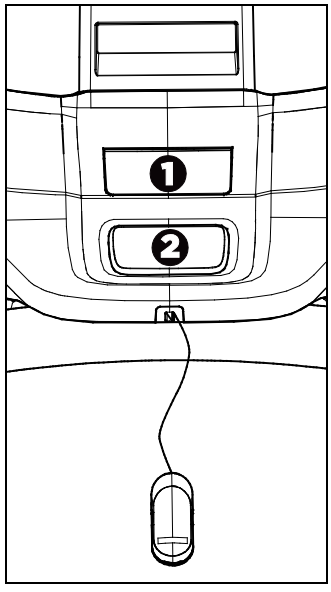


図 6: 再起動スイッチ

ユーザーには、トレッドミルでのエクササイズの際に安全クリップを使用することの重要性を説明してください。

衣服の腰の位置に、安全クリップを装着するように指導してください。

エクササイズ中にリスタート スイッチが作動したら、

次の手順にしたがってください。

1. 必要に応じて、安全クリップを再度装着してください。
2. カチっと音がするまでリスタート スイッチを押し、通常の位置に戻してください。

   注： リスタート スイッチが作動すると、現在のワークアウト情報はすべて消去されます。
3. ワークアウトを最初から行います。必要に応じて、すでに完了したエクササイズ量を考慮して時間を短縮してください。

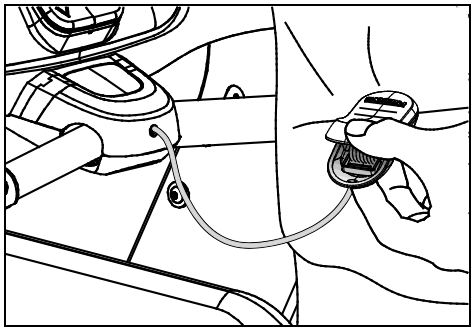


図 7: 安全クリップの装着

トレッドミルAuto Stop（自動停止）機能

重要： この機能の既定設定は ON です。 システム設定でこの機能を OFF にできますが、ON にしておくことを推奨しています。

Auto Stop（自動停止）機能はトレッドミルが利用されていないときに徐々に停止するように設計されています。これは、ワークアウト終了前に、トレッドミルを動かしたまま利用者がトレッドミルから降りてしまった場合のための機能です。

トレッドミルワークアウト開始または再開後 60 秒間が経過した時点で、Auto Stop モニタリングが開始します。利用者を感知した場合は、メッセージを表示しないで、ワークアウトを継続します。

利用者が感知されない場合は、30 秒後に停止予告として利用者が感知されません、**10** 秒後に停止しますと表示されます。 メッセージ表示中、10 秒のカウントダウンが開始されます。 利用者がカウントダウンを解除しないと、カウントダウン満了後ベルトは徐々に停止していきます。

注：体重 90 ポンド（41Kg)以上の利用者は、本機能の速度と感知範囲内であれば感知されます。 体重 50 ポンド（22.7ｋｇ)から 89 ポンド（40.5ｋｇ）の利用者は、速度や位置によっては感知されないことがあります。常にコンソールの表示に注意し、適切な操作のため指示に従いましょう。

章 4

ワークアウトの開始

注意**:** トレッドミルを使用する際には、ワークアウトを開始する前に必ずセキュリティークリップを、着衣に取り付けてください。

この機器の初期状態には、**SELECT A WORKOUT OR PRESS QUICKSTART TO BEGIN** の文字が上部ディスプレイに、**PRECOR** の文字がディスプレイ下部にスクロール表示されます。

機器が CSAFE に接続されているとき, **SELECT A WORKOUT, PRESS QUICKSTART, OR ENTER TO BEGIN** という表示が上部ディスプレイにスクロール表示されます。

画面上に何か他の表示が現れた場合には、**Pause** を押すと Welcome banner を表示させることができます。.

この画面から、ワークアウトを始めるには二つの方法があります、

- **GO**（Quick Startmethod)を押す。
  これで、マニュアルプログラムが起動します。 消費カロリー計算は、150 パウンド（68kg)で 35 歳の人物を想定してなされます。ワークアウトは既定値設定のままでも行えますし、ワークアウト設定を変更することもできます。
- 事前設定されているワークアウトの中から一つを選択して押す。

利用者がワークアウト中にクラブの決めた制限時間一杯になると、"the workout limit in minutes" という文字が **CLUB TIME LIMIT REACHED, WORKOUT ENDING** が表示される前に上部ディスプレイに表示されます。

定形設定のワークアウトプログラムの開始

プリセットワークアウトで、フィットネスの目的に合わせてワークアウトを調節し、自分にあったワークアウト設定ができます。P30 では機器タイプごとに、以下のプログラムが事前設定されています。

- Manual (マニュアル)
- Heart Rate (心拍数)
- Interval (インターバル)
- Weight Loss (減量)
- Fat Burner (ファットバーナー)
- Variety (バラエティ)
- Performance (パフォーマンス)

設定オプション

ワークアウト開始前に、目標、言語および単位のオプションが設定できます。 ワークアウト開始後または Quick Start を押してからでも、年齢、体重と目標心拍数を入力できます。

エクササイズ開始前にワークアウト目標を選ぶには、

1. Welcome バナーから **OPTIONS** を押す。
   ゴールが最初のオプションです。
2. ゴールオプションを選ぶには、**OK** を押してください。
   ゴールオプションには、時間、距離とカロリーがあります。
3. 上向き、下向きの矢印キーで、時間、距離、カロリー目標を増減します。
4. 目標を入力し終わったら **OK** を押します。
5. 次のオプションに進むには、**OPTIONS** をもう一度押します。

エクササイズ開始前に言語設定を選択するには、

1. Welcome バナーから **OPTIONS** を押す。
2. **OPTIONS** をもう一度押して言語オプションを選択し、**OK** を押します。
3. 上向き、下向きの矢印キーで、選択可能な言語を選びます。 言語を選択するには **OK** を押します。
   選べる言語は、 English, Deutsch, Espanol, Francais, Nederlands, Portugues, Rucckijj, Italiano (英語、ドイツ語、スペイン語、フランス語、オランダ語、ポルトガル語、ロシア語（ローマ字つづり)、イタリア語)
4. 次のオプションカテゴリーに進むには、**Up or Down** 矢印を使います。

エクササイズ開始前に測定単位を選択するには、

1. Welcome バナーから **OPTIONS** を押す。
2. **OPTIONS** を 2 回押して **UNITS** に進みます。
3. 上向き、下向きの矢印キーで、測定単位を選びます。
4. 測定単位を選んだら **OK** を押します。

ワークアウト開始後の設定オプション

Quick Start ワークアウトを開始したりワークアウトを選択し終わっても、体重、年齢と心拍数目標を入力することができます。 言語および単位の設定もできます。

ワークアウト中に年齢と体重を入力するには、

1. オプションを押します。
2. 体重/年齢は最初のオプションです。 このオプションを選ぶには **OK** を押します。
3. 上向き、下向きの矢印キーで、体重を増減します。
4. 体重を選び終わったら **OK** を押します。
5. 1 から 4 のステップを繰り返し、年齢を入力します。
6. 次のオプションカテゴリーに進むには、**Up or Down** 矢印を使います。
   心拍数目標オプションが表示されます。
7. 心拍数目標を入力し **OK** を押します。
   ワークアウト開始前に単位および言語を設定していない場合には、この時点で設定することができます。

エクササイズセッションの中断と再開

ワークアウトを中断すると、電力供給方式により機器はどちらかの反応をします。

中断（外部電力供給装置）

運動が中断されると、ベルトがゆっくり減速し停止するか、ゆっくりと負荷が最小値まで下がります。
昇降モーターは停止され勾配または Crossramp は現在位置で静止します。 データ入力はキャンセルされます。

トレッドミル以外の機器は、**Pause** を押すとワークアウト内容を数値で示す結果スクリーン画面を表示します。
サマリー表示後、ウェルカム スクリーンに戻ります。

シャットダウン保留（電源内蔵機器）

電源内蔵装置の一時停止状態とシャットダウン保留状態は同じです。 ワークアウトを中断すると、機器は 30 秒のカウントダウンを開始します。

累積数値（時間、歩数、距離、カロリーなど）は変化しません。 データ入力は行われません。

プログラムを再開するには、ワークアウトを始めてください。 負荷は、中断時点の値に戻ります。

30 秒以上中断状態が続くと、ワークアウトサマリー画面を表示せずに機器の電源がオフになります。

セッションの終了

クーリングダウンはワークアウトにとって重要な側面で、乳酸を運動後の筋肉から取り去ることで、筋肉の張りと痛みを軽減するのに役立ちます。 さらに、3 分から 5 分のクールダウンにより心拍数は平常時の安静時の状態に戻ります。

ワークアウトの終わりに、サマリースクリーンで、ワークアウト中の平均心拍数とワークアウトの累積数値が表示されます。

フィットネステストエクササイズプログラムを実施した場合には、最初に表示されるメッセージは、得点です。

次に表示される二つのメッセージは、セッション中の平均心拍数と最大心拍数です。 これらのメッセージは、心拍数データがセッション中に得られた場合にのみ表示されます。（セッション中少なくとも一度は有効な心拍数表示が行われる必要あり）

サマリー表示は 2 分間でタイムアウトとなり、その後は初期設定状態に戻ります。 機器が CSAFE 使用時は、サマリーステートは通常 10 秒に設定されている CSAFE タイムアウト時間中表示されます。 それほど長く表示されない場合には **RESETTING** の表示が CSAFE が表示を完了するまで現れます。

ワークアウト中に測定される 3 つの数値

Controlled Metrics は設定したり変更できます。

- 負荷レベル（AMT,EFX,バイク）
- 速度（トレッドミル）
- 傾斜（トレッドミル）
- 段数/毎分（クライマー）

Current Performance Metrics 現時点における ワークアウトの負荷の強度を表示します。

- カロリー/毎分、カロリー/毎時
- Heart Rate (心拍数)
- 速度（トレッドミル、バイク）
- 回転数/毎分（バイク）
- 歩数/毎分（AMT,EFX）

Accumulated Metrics エクササイズセッション全体を通じた総合的な成績を表示します。

- 時間
  カウントダウンモード
  カウントアップモード
- CALORIES (消費カロリー)
- 距離
  平均歩数/毎分（AMT,EFX）
  平均速度（トレッドミル、バイク）
  階数（クライマー）

プログラム

プリセットワークアウトで、フィットネスの目的に合わせてワークアウトを調節し、自分にあったワークアウト設定ができます。ほとんどの P30 機器にはプリセットのワークアウトが用意されています。 ワークアウトには、次のものが含まれます。

- Manual (マニュアル)
- Heart Rate (心拍数)
- Interval (インターバル)
- Weight Loss (減量)
- Variety (バラエティ)
- Performance (パフォーマンス)

AMT とクライマーは例外です。 AMT にはバラエティまたはパフォーマンス ワークアウトが含まれておらず、減量ワークアウトはファット バーナーに代わっています。クライマーには、独自の追加ワークアウトがプログラムされています。

Manual (**マニュアル**)

ワークアウト中は、自由に負荷および速度を変更できます。当初のプロフィールはフラット ラインです。 1 つのワークアウト セグメントで増減を行うと、残りの部分も同じ量だけ増減します。

Heart Rate (**心拍数**)

このワークアウトでは、220 - 年齢の 60% の計算に基づいて目標心拍数を算出しますが、この値は無視することもできます。 機器は、ワークアウト中の目標心拍数を保持するように負荷およびインクラインを調節します。

心拍数シグナルが受信されない場合、疑問符の付いたハート型が上部のテキスト ディスプレイに表示されます。ハンドヘルド センサー上のハンド グリップ、または胸部ストラップの位置を再確認してください。

装置で心拍数を検出するには、エクササイズ中にハンドヘルド心拍数センサーを握るか、胸部ストラップを装着する必要があります。 ハンドヘルドおよび無線データの両方がある場合、ハンドヘルドのデータが優先して表示されます。

Interval (**インターバル**)

インターバル ワークアウトは主に心臓血管系の調整に用います。 このワークアウトは、ユーザー ディファインドの期間中に休憩およびワークのインターバルを交互に行うことで、心拍数をくり返し上下させる設計になっています。 ワークアウト強度は調節可能です。

Weight Loss (**減量**)

ワークアウト時間は 28 分に固定されています。ワークアウトは各 8 分間の 4 回のインターバルで構成されます。 ワーク インターバル中は、いつでも負荷を変更できます。

Variety (**バラエティ**)

このワークアウト中はずっと、負荷と速度がランダムに変化します。

Performance (**パフォーマンス**)

注：コンソールが設定メニューで HIDE PROGRAMS (プログラムの非表示) に設定されている場合、ユーザーが PERFORMANCE (パフォーマンス) を押すと、メッセージ「ワークアウトは使用できません」が上部テキスト ディスプレイに表示されます。

フィットネステストはパフォーマンスキーを押すと利用できます。このテストを活用すると、各自のフィットネスレベルを International Association of Firefighters（国際消防士連合（IAFF)）の公認体力テストと比較することができます。 フィットネステストは、IAFF の公認体力テストのもとになり「ウェルネスアンドフィットネスイニシアチブ（Wellness and Fitness Initiative)」にも盛り込まれている、Gerkin 規約を使って作成されています。

テスト中、機器は特定の段階でインクラインと速度を徐々に上げていきます。 キーパッドは無効になります。テスト終了時の段階をもとに有酸素能力を特定し、最大 VO2 を確定します。テストを完了するとフィットネススコアがワークアウト概要の一部としてディスプレイに表示されます。

City Steps （**都市ステップ**）（**クライマーのみ**）

都市ステッププログラムは段階によりステップの昇降速度が増えたり減ったりします。 各段階で、速度はゆっくり上昇し、最大値に達すると最初の速度まで減速します。 このパターンが繰り返されます。 段階の設定は変られます。 1 つのワークアウト セグメントで増減を行うと、残りの部分も同じ量だけ増減します。

Fat Burn（**脂肪燃焼**）（**クライマーのみ**）

この激しいプログラムは、脂肪を燃焼し心臓の血管の状態を改善することを目的としています。 昇降速度は、高速の範囲内で緩やかに増減します。プログラムの途中で、いつでも設定を変更できますが、後の段階の設定もそれにともなって変更されます。 変更は保存されて、そのプログラムの残りすべてに適応されます。

Rolling Hill（**ローリングヒル**）（**クライマーのみ**）

この心臓機能強化プログラムは、高速の昇降レートで行われます。 エアロビクスプログラムのように、昇降速度にいくつかの"山"と"谷"がありますが、"休息"期間中の速度低下は小さく、継続的に高負荷を与え続けられることになります。段階の設定は変られます。この変更で、プログラムプロフィールの残りのコラムが上がったり下がったりします。

Steady Climb（**ステディークライム**）（**クライマーのみ**）

ステディークライムプログラムは、昇降速度を徐々に上げていき、プログラムの最後がピークとなるものです。段階の設定は変られます。 この変更で、プログラムプロフィールの残りのコラムが上がったり下がったりします。

Pyramid（**ピラミッド**）（**クライマーのみ**）

ピラミッドプログラムは、ピークまで徐々に昇降速度を上げていき、その後ゆっくりと速度を落としていくものです。 昇降速度が上がるにつれ負荷は減り、昇降速度が下がるにつれ負荷は増えていきます。 1 つのワークアウト セグメントで増減を行うと、残りの部分も同じ量だけ増減します。

章 5

メンテナンス

継続的に機器を正常に機能させるには、このセクションに推奨される間隔で、簡単なメンテナンス作業を行ってください。 このセクションに記載されている方法で装置のメンテナンスを行わなかった場合、Precor の限定保証が無効になることがあります。

危険 **電気ショックのリスクを軽減するため、掃除やメンテナンス作業を行う前に、必ず電源から機器を外しておいてください。 機器がオプションの電源アダプターを使用している場合は、アダプターを外してください。**

コンソールとディスプレイのクリーニング

コンソールは組み立てられた後ほとんどメンテナンスは必要ありません。 エクササイズ セッションの前後に、機器を清掃することを推奨します。

コンソールからホコリと汚れを取り除くには、

- 水 30 に対し Simple Green 1 の割合の洗浄液を含ませた柔らかな布で、露出している表面を拭き掃除する。Simple Green については、**www.simplegreen.com** 参照してください。

重要： 酸性の洗剤は決して使用しないでください。酸性洗剤を使用すると塗装やコーティングをいため、Precorの限定保証は無効になります。 コンソールまたはコンソール スクリーンに水やスプレーの液体を直接注がないでください。

- *コンソールやコンソール スクリーンに腐食性薬品は使用しないでください。*
- *常に布を湿らせ、スクリーンを掃除します。クリーニング用の液体はスクリーンではなく布に吹きかけ、水滴がコンソールに浸み込まないようにしてください。*
- *柔らかい糸くずのない布でクリーナーを使用して*
- *ください。ほこりの付いた布は使用しないでください。*

注：

注：

Precor Incorporated
20031 142nd Avenue NE
P.O. Box 7202
Woodinville, WA USA 98072-4002

P30 OM 301096-551 rev A, ja
2011年7月14日

UBK 800 シリーズ
アップライト エクササイズ バイク の組み立てとメンテナンス

PRECOR®

UBK 800 シリーズ
アップライト エクササイズ バイク
の組み立てとメンテナンス

PRECOR®

エディション情報

UBK 800 シリーズ アップライト エクササイズ バイクの組み立てとメンテナンス

P/N 300715-551 rev A

Copyright © June 2011 Precor Incorporated. All rights reserved. 仕様は予告なしに変更される場合があります。

商標に関する注記

Precor、AMT、および EFX は、登録商標です。Preva は、Precor Incorporated の商標です。 本書内のその他の名称は、それぞれの所有者の商標または登録商標です。

知的所有権通知

Preva Business Suite のソフトウェアのすべての権利、タイトルおよび利害、付属する印刷物、当該ソフトウェアのコピー、ならびに Preva Business Suite を介して収集されたすべてのデータは、Precor またはそのサプライヤーが、適宜独占的に所有するものとします。

Precor は、数々の賞に輝いた革新性が高いフィットネス機器のデザインで広く知られています。 Precor は、製品デザインの機械構造と外観の両方において、米国および外国の特許を積極的に出願しています。 Precor の製品デザインの利用を意図している方には、Precor はその所有権の無許可の利用を深刻に受け止めていることをここに警告します。 Precor は、その所有権の無許可の利用については必ず積極的に追求します。

Precor Incorporated
20031 142nd Ave NE, P.O. Box 7202
Woodinville, WA 98072-4002
1-800-347-4404

http://www.precor.com

重要な安全上の注意

組み立てを始める前に、次の事前注意事項をお読み頂き、将来参照する場合に備え、保管しておいてください。

この付属機器（以下コンソールという）は、Precor 社の運動器具（以下ベースユニットという）と一緒に発送することを前提としています。 個別に販売されるよう梱包されたものではありません。

警告 **負傷事故を防ぐため、ベースユニット添付の組立・設置取扱書の指示通りに、コンソールをベースユニットに取り付けてください。 コンソールのAC電源への接続には、添付の電気コード以外は使用しないでください。 ベースユニットに添付の組立・設置取扱書に従って設置が完了したら、電源を入れてください。 コンソールはPrecor社のフィットネス機器付属品として製造されたものであり、それ以外の使用はできません。**

安全上の注意

この装置を使用するときには、怪我、火災、または損傷などを避けるために、必ず基本的な安全上の注意に従ってください。 このマニュアルの他のセクションで、安全機能について詳細に説明しています。 必ずこれらのセクションを読み、安全上の注意をすべて守ってください。 これらの事前注意には次のものが含まれます。

- 装置を設置および使用する前にこのガイド内のすべての指示を読んでください。また、装置のラベルに従ってください。
- すべてのユーザーがフィットネスプログラムを開始する前に、医師による健康診断を受けることを確実にしてください。
- お子様や操作に詳しくない方が、この装置に乗ったり近づいたりしないようにしてください。装置の近くにいるお子様から目を離さないでください。

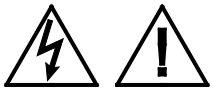
- すべてのユーザーは運動に適したエクササイズ用の服および靴を必ず着用し、緩めの服装やひらひらの付いた服装をしないことを徹底してください。ユーザーはヒールのある靴や革底の靴を避け、靴のソールを確認して砂や小石が埋まっていたら除去してください。長い髪は後ろで結んでください。
- 装置に電源が入っているときには側を離れないでください。使用していないとき、掃除をするとき、および認証された修理を提供するときには電源から外してください。

  注：オプションの電源アダプタはセルフパワー装置の電源と考えられています。
- 装置とともに提供された電源アダプタを使用してください。 装置に記載されているように、電源アダプタを適切な接地コンセントに接続してください。
- 装置の備え付けまたは取り外しの際には、十分にご注意ください。
- ご使用の前に、非常停止の手順をお読み頂き、ご理解の上、テストしてください。
- 電源コードまたはオプションの電源アダプタは、高温の表面から離してください。
- 電源ケーブルは、踏まれたり、挟まれたり、または装置を含め、物を上に乗せて損傷したりしないように配線してください。
- 装置が適切な換気をすることを確認してください。装置の上または上方に何も置かないでください。換気口をふさぐ可能性があるクッション性のある場所では使用しないでください。
- 装置の組み立てと使用は、安定した水平な場所で行ってください。
- 装置設置に適した場所
  - トレッドミル以外の全装置 装置の左右が少なくとも 40 インチ（1 メートル）壁や家具から離れており、装置の後方 40 インチ（1 メートル）にも物がない場所に設置します。
  - トレッドミルの場合。 トレッドミルの左右が少なくとも 40 インチ（1 メートル）壁や家具から離れており、トレッドミルの後方 80 インチ（2 メートル）にも物がない場所に設置します。

重要： *この設置基準は、装置を設置する際、暖房機や温風器やストーブ等の熱源に対しても同様に適用されなければなりません。 極端な温度を避けてください。*

- 装置は水または水分がかからないようにしてください。電気ショックまたは電気回路への損傷を避けるために、装置の上に何かを落としたり、内部に何かをこぼしたりしないでください。
- 電気で作動する装置を、湿気が高かったり、水でぬれている場所で使用しないでください。
- コードやプラグが損傷していたり、装置が適切に作動しなかったり、または落下、損傷、水に浸かるなどした場合は、装置を使用しないでください。 これらの状態が発生した場合は、直ちに修理を要請してください。
- 組立ておよびメンテナンスガイドの Maintenance (メンテナンス) セクションで説明されているように装置を正常な作業状態に保ってください。使用前に部品を確認し、誤った設置、摩耗、緩んでいる箇所を点検します。必要箇所を修正し、部品を交換し、緩みを締め直します。
- 装置を移動する際には、協力してくれる人を確保し、組み立てとメンテナンスガイドの中の「装置の移動」の項目に記載されている適切な牽引方法で作業してください。
- 機器の重量要件： 体重が 500 ポンド (225 kg) を超える場合は、トレッドミルを使用しないでください。体重が 350 ポンド (160 kg) を超える場合は、トレッドミルで走らないでください。その他のフィットネス機器の体重制限は 350 ポンド (160 kg) です。
- 装置は、このマニュアルに記述されている用途以外には使用しないでください。 Precor で推奨していないアクセサリアタッチメントは使用しないでください。そのようなアタッチメントは怪我につながる可能性があります。
- エアゾール (スプレー) 製品を使用している場所や酸素吸入装置による吸入が行われている場所では、装置を使用しないでください。
- 屋外で使用しないでください。
- このマニュアルに記載されているメンテナンス手順に従う以外は、装置の修理点検をしないようにしてください。
- 開口部に物を落としたり挿入したりしないでください。可動部に手を近づけないでください。
- 固定ハンドレールまたはハンドルバー、ディスプレイコンソール、またはカバーの上に物を置かないでください。 飲み物、雑誌、本などは専用の場所に入れてください。

- どんな時も、コンソールによりかかったりコンソールを引っ張ったりしないでください。



注意: カバーを外さないでください。電気ショックによる怪我を負う危険性があります。 操作を開始する前に「組立とメンテナンスガイド」を読んでください。 内部にはユーザーが修理可能な部品はありません。 装置の修理が必要な場合は、カスタマーサポートに連絡してください。 単相 AC 電源専用です。

ユーザーへの指導

ユーザー レファレンス マニュアルと製品オーナーズ マニュアルの両方に、*重要な安全注意事項が掲載されています。その内容を、ユーザーに指導してください。 クラブや施設のユーザーには、以下の注意事項に従うように説明してください。*

- 機器の上で開始位置を定める際には、固定されたハンドレールまたはハンドルバーを握ってください。
- つねにコンソールの正面に立ってください。
- コンソール キーを操作する場合は、固定されたハンドレールまたはハンドルバーを片手で握った上で、もう一方の手で操作してください。

危険物の取扱いと廃棄

セルフパワー装置内のバッテリーは、環境に有害であると考えられる物質が含まれています。 連邦法は、これらのバッテリーの適切な処分を義務づけています。

装置を廃棄する場合は、Precor 製品カスタマーサポートにバッテリーの取り外しに関する情報をお問い合わせください。 *「サービスを受ける」* を参照してください。

製品のリサイクルと廃棄

この装置は、該当する地方および国の規則に従って、リサイクルまたは廃棄する必要があります。

電気・電子機器廃棄物（WEEE）に関する European Directive 2002/96/EC に従って、製品ラベルは、欧州連合全体で適用される使用済み装置の返却およびリサイクルに関する枠組みを決定します。 WEEE ラベルは、その製品は廃棄してはならず、この指令に従って寿命が来れば再生しなければならないことを示します。

European WEEE Directive に従って、電気・電子機器廃棄物（WEEE）は、寿命が来れば、分別して収集し、再使用、リサイクル、または再生しなければなりません。 WEEE Directive の Annex IV に従って、WEEE ラベルが付いた電気・電子機器のユーザーは、寿命が来た装置を分別しないゴミとして処理してはならず、WEEE の返却、リサイクル、および再生のためお客様が利用可能な収集の枠組みを使用しなければなりません。 お客様の参加は、電気・電子機器に存在する有害物質による、電気・電子機器の環境および健康への影響を最小限に抑制するのに重要です。 適切な収集および処理については、「*サービスを受ける*」を参照してください。

RFID モジュールに関する規制事項

本文書で解説する操作コンソールを備えた機器には、無線自動識別（RFID）モジュールが備わっている可能性があります。 RFID モジュールは、 -20ºC から 85°C (-4°F から 185°F）の気温で動作が保証されています。

Radio Frequency Interference (RFI)

RFID モジュールは、無線周波妨害（RFI）の制限値を定義する以下の米国標準に従っています。

Federal Communications Commission, Part 15

This equipment has been tested and found to comply with the limits for a Class A digital device, pursuant to Part 15 of the FCC Rules. These limits are designed to provide reasonable protection against harmful interference in a commercial installation. The equipment generates, uses, and can radiate radio frequency energy and, if not installed and used in accordance with the owner's manual instructions, may cause harmful interference to radio communications.

Operation is subject to the following two conditions: (1) this device may not cause harmful interference, and (2) this device must accept any interference received, including interference that may cause undesired operation.

WARNING **Per FCC rules, changes or modifications not expressly approved by Precor could void the user's authority to operate the equipment.**

Industry Canada

This device complies with RSS-210:2007 of the Spectrum Management & Telecommunications Radio Standards Specification. Operation is subject to the following two conditions: (1) this device may not cause harmful interference, and (2) this device must accept any interference received, including interference that may cause undesired operation.

This Class A digital apparatus complies with Canadian ICES-003.

Cet appareil numérique de la classe A est conforme á la norme NMB-003 du Canada.

ATTENTION: Haute Tension
Débranchez avant de réparer

ヨーロッパ連合による規制

CE コンプライアンスは、以下の指令に対して主張されます。

- 1999/5/EC R&TTE 指令
- 2006/95/EC LVD 指令
- 2002/95/EC RoHS 指令

指令コンプライアンスは、次の標準で確認されています。

- EN 55022
- EN 300 330-1 V1.5.1
- EN 300 330-2 V1.3.1
- EN 301 489-3 V1.4.1
- EN 301 489-1 V1.8.1
- EN 60950-1

Cardiovascular (心血管) エクササイズ装置の規定通知

このセクションの規定情報は、エクササイズ装置および制御コンソールに適用されます。

Cardiovascular (**心血管**) 装置の安全上の承認

Precor 装置は、試験され、次の適用される安全上の標準に従っていることが確認されています。

Cardiovascular (心血管) タイプ装置：

- CAN/CSA, IEC, EN 60335-1 (家電および類似した電気機器 - 安全性)
- EN 957 (静止したトレーニング装置、クラス S/B 準拠装置)

PVS および P80 規制通知

本 Precor 装置は、試験され、次の適用される安全上の標準に従っていることが確認されています。

- CAN/CSA、UL、IEC、EN 60065 (オーディオ、ビデオおよび類似の電子装置 - 安全)

無線周波数干渉（RFI）

この Precor エクササイズ装置は、無線周波数干渉（RFI）の許容可能な制限を定義する国家標準に従います。

Federal Communications Commission, Part 15

This equipment has been tested and found to comply with the limits for a Class A digital device, pursuant to Part 15 of the FCC Rules. These limits are designed to provide reasonable protection against harmful interference in a commercial installation. The equipment generates, uses, and can radiate radio frequency energy and, if not installed and used in accordance with the owner's manual instructions, may cause harmful interference to radio communications.

WARNING **Per FCC rules, changes or modifications not expressly approved by Precor could void the user's authority to operate the equipment.**

Industry Canada

This Class A digital apparatus complies with Canadian ICES-003.

Cet appareil numérique de la classe A est conforme á la norme NMB-003 du Canada.

ATTENTION: Haute Tension
Débranchez avant de réparer

ヨーロッパ連合による規制

CE コンプライアンスは、以下の指令に対して主張されます。

- 2004/108/EC EMC 指令
- 2006/95/EC LVD 指令
- 2002/95/EC RoHS 指令

指令コンプライアンスは、次の標準で確認されています。

- EN 55022
- EN 55024
- EN 60335-1
- EN 60065 (P80 and PVS)

電気に関する注意事項： トレッドミルを除くすべての機器

注： 注意事項 NEC（米国電気工事規程）のガイドラインまたはご使用地域の電気工事規定に従ってください。

P80 コンソールまたはパーソナル ビューイング スクリーン（PVS）搭載の機器は、専用の電源接続が必要です。 20 アンペアの分岐回路には、最大 10 台のスクリーンが接続できます。 分岐回路に他のデバイスが接続している場合は、そのデバイスのワット数分だけ、スクリーンを減らす必要があります。

注： IEC-320 C13 および C14 プラグの付いた一般的なスプリッター電源コードで推奨される最大スクリーン数は 5 台です。

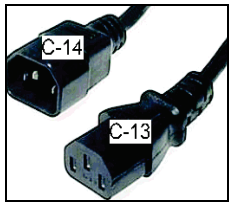


図 1: IEC-320 の C13 プラグと C14 プラグ

サービスを受ける

メンテナンスタスク以外で装置にサービスを行わないでください。 品目が不足している場合は、ディーラーに連絡してください。カスタマーサポート番号や Precor 認定のサービスセンターの一覧に関する詳細が必要な場合は、Precor のウェブサイト（**http://www.precor.com**）にアクセスしてください。

最新版の文書を入手する

<製品ライン名> コンソール と <サービス名> ネットワーク フィットネス ソフトウェアについての最新の文書は、 **http://www.precor.com/productmanuals** で入手できます。 <サービス名> の関連機能が拡張するたびに、最新の情報をチェックしたいと思われるかもしれません。

目次

重要な安全上の注意 3
安全上の注意 3
ユーザーへの指導 6
危険物の取扱いと廃棄 6
製品のリサイクルと廃棄 7
RFID モジュールに関する規制事項 7
Cardiovascular (心血管) エクササイズ装置の規定通知 9
電気に関する注意事項： トレッドミルを除くすべての機器 11
サービスを受ける 11
最新版の文書を入手する 12

エクササイズ バイクを組み立てる 15
機器を開梱する 16
金具類（原寸大ではありません) 17
必要な道具類 17
直立サポートとケーブルを設置する 18
ボトル ホルダーを設置する 22
ハンドルバーを設置する 23
ユニットが安定していることを確認してください 24
機器の慣らし運転 24

コンソールを設置する 25
ケーブル アセンブリを配線する（P80) 25
ケーブルを接続する（P80) 28
コンソールの設置作業を完了する（P80) 33
ケーブル アセンブリを配線する（P30 と P20) 33
ケーブルを接続する（P30) 35
ケーブルを接続する(P20) 37
コンソールの設置を完了する（P30 と P20) 39
心拍計ディスプレイが作動していることを確認してください 40

メンテナンス.....41
毎日のクリーニング 41
毎日の点検.....42
3 か月ごとのメンテナンス.....43
胸部ストラップの保管.....43
装置の移動.....44
長期保管 44

セルフパワー機能..... 45
シャットダウン前の情報のディスプレイ 46
バッテリーが弱いときの兆候.....46
オプションの電源アダプタの使用.....47
オプションの電源アダプタキット.....47
バッテリーの交換.....48

章 1

エクササイズ バイクを組み立てる

重要： *以下の手順は、機器の真正面に（つまり、機器使用時とは操作コンソールをはさんで反対側に）立っている人の視点から説明しています。以下の説明では、部品によっては、部品リストに掲載されている名称とは異なる名前で呼ばれるものがあるかもしれません。部品リストの名称は、機器の背部からの視点に対応してつけられているためです。*

エクササイズ バイクを組み立てる準備をする**:**

- 箱を開け、このガイドに示す順番でコンポーネントを組み立ててください。
- 機器の組み立てと操作は、使用予定のエリアの、水平で固い床の上で行ってください。

  重要： *ユニットを持ち上げたり動かしたりする際に、ユニットのプラスチック部分をつかまないでください。プラスチック部分は、ユニットの構造には含まれないカバーですから、ユニットの重量を支えることができません。*
- Precor の限定保証が無効にならないように、本マニュアルのガイドラインに従って機器を組み立ててください。

  重要： *設置作業中に生じた損傷は、 Precor の限定保証の適用対象には入りません。*
- 留め具をすべて取り付け、途中まで締めてください。指示があるまで、完全には締めないでください。

警告 **本ユニットを組み立てる際には、補助者が必要です。 *決して一人では組み立てないでください。***

機器を開梱する

Precision Series バイクの配送用コンテナには、次のものが同梱されています：

- 木製パレット
- ボール紙製ベース
- ボール紙製カバー

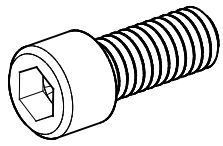
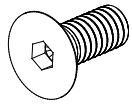
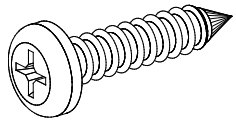
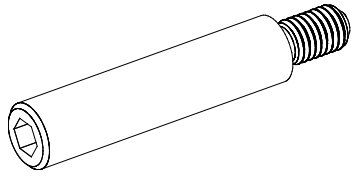
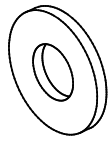
警告 **機器をパレットから下ろすときは、 1 人では作業しないでください。 少なくとも 1 人補助者をつけ、また安全な持ち上げ方法を用いてください。**

バイクを開梱する：

1. ボール紙製のベースにカバーを固定しているステープルをすべて、慎重に取り外してください。
2. カバーを持ち上げて、脇に置いてください。
3. ボール紙製のスペーサーをコンテナの端に固定しているステープルをすべて、慎重に取り外してください。
4. ボール紙製のスペーサーを、機器から引き出し、脇に置いてください。
5. 機器を固定しているプラスチックの結束具をすべて切ってください。
6. コンテナから直立サポートを取り出し、機器を設置する予定の場所の近くに置いてください。
7. 少なくとも 1 人の補助者に手伝ってもらって、本体アセンブリを持ち上げ、本体のフロント レッグが床に着くまで前方に動かしてください。
8. 少なくとも 1 人の補助者に手伝ってもらって、フロント レッグについているホイールに載るまで本体アセンブリを前方に傾けてください。設置予定の場所まで転がしていき、床に水平に着くまで後ろに傾けてください。

金具類（原寸大ではありません）

組み立てを開始する前に、次の道具類が機器に同梱されているか確認してください。

留め具		数量
	5⁄16 インチ × 3⁄4 インチ ソケット ネジ	4
	1⁄4 インチ × 5⁄8 インチ平頭機械ネジ	4
	#8 × 5⁄8 インチ セルフタッピング ネジ	2
	直立サポート取り付けネジ	2
	平型ワッシャ 5⁄16 インチ	4

必要な道具類

- 3⁄8 インチ六角レンチ
- 1⁄4 インチ六角レンチ
- 5⁄32 インチ六角レンチ
- #2 Phillips ドライバー
- ワイヤー カッター

直立サポートとケーブルを設置する

危険 **組み立て手順がすべて完了し、コンソールを正しく設置し終わるまで、電力に接続しようとしてはいけません。**

この手順を開始する前に、本エクササイズ バイクに設置予定のコンソールに対応したケーブルを取り出しておいてください。 ケーブルはコンソールに同梱されています。

注： この手順を実行する際は、補助者が 1 人必要です。

バイクに直立サポートを設置するための準備をする：

1. コンソールが配送されてきた箱にケーブルが入っていますので、取り出してください。
2. #2 Phillips ドライバーを使って外してください。2 本の #10 × 1 インチ セルフ タッピング ネジがリア カバーを固定しています。 直立リア カバーを引き外して、脇に置いてください。

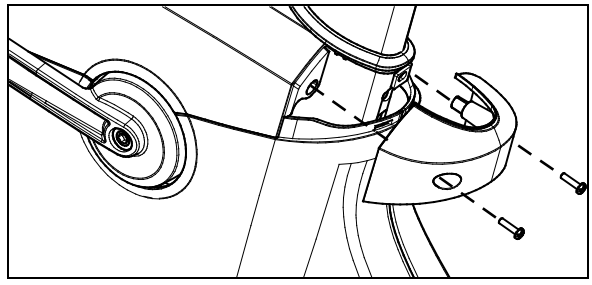


図 2: リア カバーの取り外し

3. 2 本の #10 × 1 インチ セルフ タッピング ネジを外してください トップ カバーを固定しておいて、それから持ち上げて外してください。

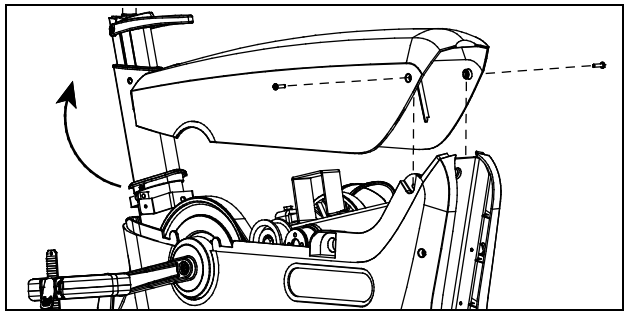


図 3: トップ カバーの取り外し

4. 4 本の #10 × 1 インチを外してくださいセルフ タッピング ネジで左のサイドカバーを固定しておいて、本体アセンブリからカバーを引き外してください。 カバーをペダル クランクの方に持っていき、そこで取り外して脇に置いておいてください。

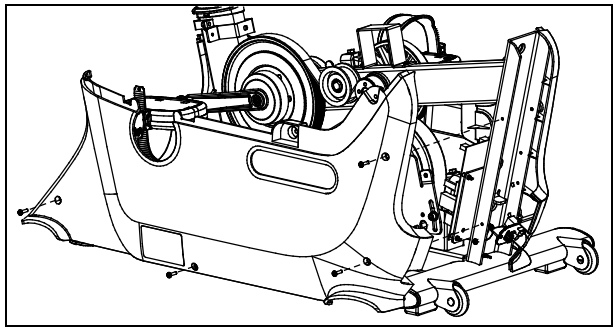


図 4: サイド カバーの取り外し

5. 直立サポート チャンネルの内部にベース ユニット データ ケーブルを固定しているテープを外してください。
6. 右のサイド カバーのブラケットからジャック パネルを上にスライドさせ、外に出してください。

直立サポートを設置し、ケーブルをコンソールに接続する準備をする：

1. 以下のケーブルの下端を、ジャック パネルの内側に取り付ける：
   - Ethernet ケーブル
   - テレビ ケーブル（P80 コンソール用）
   - 電源ケーブル（P80 コンソール用）
2. ジャック パネルをスライドさせて、右のサイド カバーのブラケットに戻してください。
3. テープかプラスチック結束具で、すべてのケーブルの上端を結束してください。
4. 補助者に直立サポートを本体アセンブリの上で支えてもらい、ケーブルを下からサポートに通してください。通し終わったら、ケーブルの上部コネクタをサポートの上端にテープでとめてください。
5. 直立サポートをスライドさせ、直立サポートのネジ穴が、本体アセンブリの対応する穴と合わさるところまで動かしてください。下の図を参照してください。

   注： サポートの位置が正しく定まった場合には、直立サポート チャンネルのメタル タブにサポートが載っているはずです。

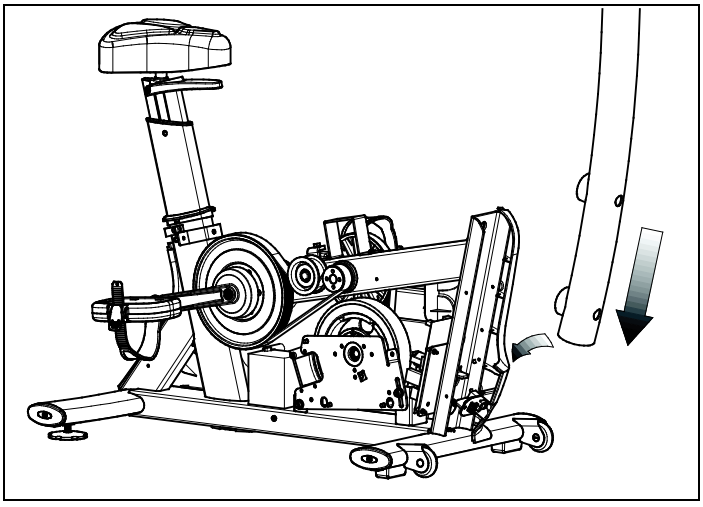


図 5: 直立サポートの差し込み

重要： *次のステップでは、ケーブルが取り付けネジとその台座のあいだに引っかかったり挟まったりしないよう、細心の注意を払ってください。*

6. 2 本の直立サポート取り付けネジを、サポートの開口部に通し、さらに本体アセンブリの穴に入れてください。 ⅜ インチ六角レンチを使って、取り付けネジをしっかりと締めてください。

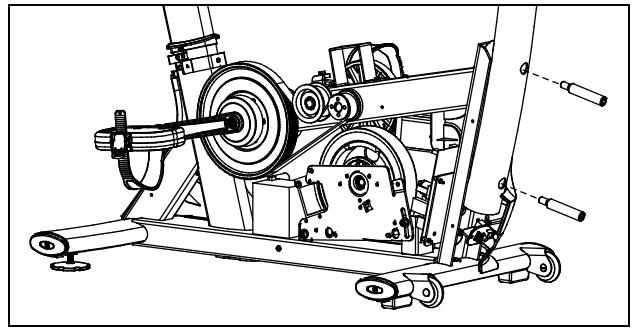


図 6: 直立サポートをボルトで留める

重要： *次とその次のステップでは、ケーブルがバイクフレームとカバーのあいだに引っかかったり挟まったりしないよう、細心の注意を払ってください。*

7. 左のサイド カバーを本体アセンブリに戻し、 #10 × 1 インチ セルフ タッピング ネジを締めて再び固定してください。
8. 上のステップを繰り返して、トップ カバーとリア カバーを再び取り付けてください。

ボトル ホルダーを設置する

工場出荷時点で、直立サポートの上にプラスチック サポートが設置されていますので、そこにボトル ホルダーを取り付けてください。

ボトル ホルダーを取り付ける：

1. サポートに長方形の穴が 3 つ開いていますので、ボトル ホルダーの 3 つのタブがそこにはまるように位置を合わせてください。
2. 2 本の #8 × ⅝ インチ セルフ タッピング ネジを使って、ボトル ホルダーをサポートに固定してください。下の図を参照してください。

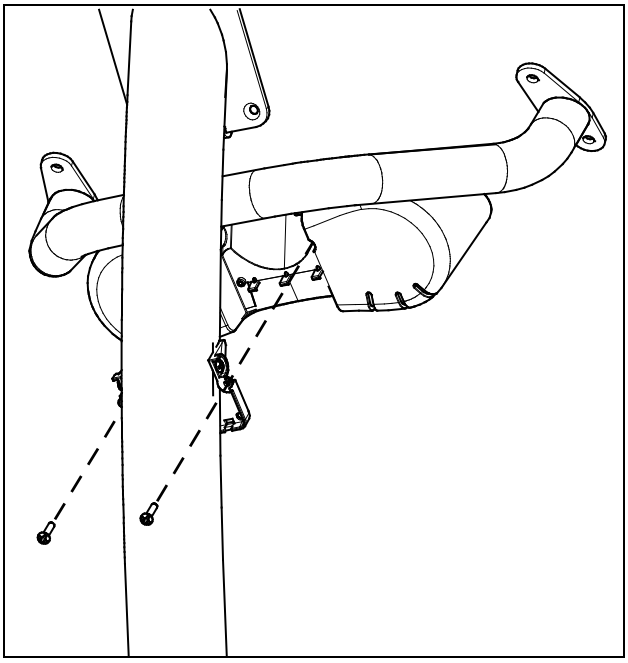


図 7: ボトル ホルダーの設置

ハンドルバーを設置する

直立サポートとボトル ホルダーを固定したら、ハンドルバー アセンブリを設置し、心拍計センサー ケーブルをサポートに通してください。

ハンドルバーを設置する：

1. 直立サポートの上端近くにあるブラケットの上にハンドルバーを持ってきてください。下の図を参照してください。アセンブリの開口部が上前方を向くようにしてください。

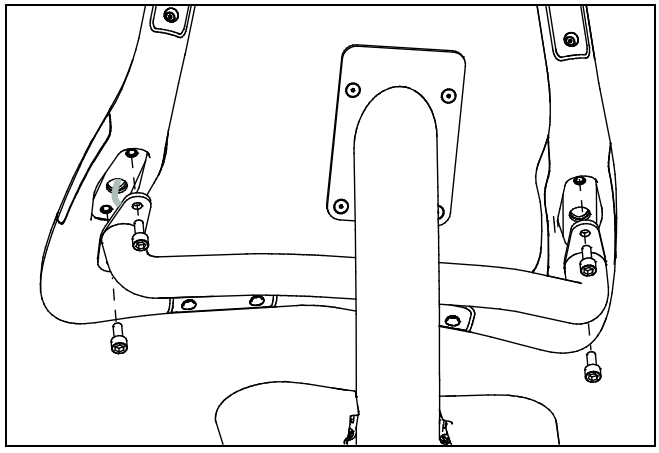


図 8: ハンドルバーの設置

2. 心拍計ケーブルをブラケットの最も近い端に通し、直立サポートに差し込んでください。
3. 補助者に直立サポートの上端のコンソール マウントから心拍計ケーブルの端を引き出してもらってください。
4. ハンドルバー アセンブリをブラケットの上に置き、4 本の 5⁄16 インチ ×¾ インチ ソケット ネジを取り付けてください。 ¼ インチ六角レンチを使ってネジをしっかりと締めてください。

ユニットが安定していることを確認してください

使用を許可する前に、ユニットが水平であることを確認してください。

注意: 不安定な場合は、脚の長さを調節して床に着け、機器が動かないようにしてください。

ユニットを水平にする：

1. ユニットを軽く揺すってください。揺すったときに動いた場合は、補助者にユニットを傾けてもらい、調節脚を見つけてください。
2. 調節脚の高さを、それぞれ以下の要領で修正してください。

操作	*調節脚をまわして*
ユニットを持ち上げる場合	反時計回りに
ユニットを下ろす場合	時計回りに

***重要：** ユニットを平らな床面に置いてください。 床面が極端にでこぼこしている場合には、調節脚をまわしても改善されないことがあります。*

ユニットの調節を終えたら、床に下ろし、ユニットが水平になったかどうかをもう一度確認してください。

機器の慣らし運転

Precor の機器は、慣らし運転の必要はありません。 しかし、ベルトや歯車やベアリングなどの可動コンポーネントは、機器の保管時や配送時に固くなる可能性があります。その場合、使用開始時に多少の動きの粗さが見られたり、騒音がしたりするかもしれません。

ただし、通常使用で 1 日か 2 日もすれば、スムーズな作動が戻ってくるのが普通です。 もし戻らない場合は、担当のディーラーに問い合せてください。 詳しくは、こちら「*サービスを受ける*」まで。

章 2

コンソールを設置する

設置作業を簡単にするため、Precor の Experience Series コンソールは可能なかぎり、設置に用いる金具類やコネクタの位置を同じにしてあります。設置の手順は、以下のとおり共通です：

- ケーブル アセンブリを通す
- ケーブルを接続する
- 設置作業を完了する（取付ネジを締め、背面カバーを取り付ける）

以下の各節では、これらの作業のやり方を説明していきます。

ケーブル アセンブリを配線する（P80）

設置作業の最初の段階で、必要なケーブルを、ベース ユニットのフレームの中を通してコンソール マウントの開口部から出しておきます。 コンソール マウントにコンソールの背面プレートを取り付ける際には、ケーブル アセンブリが両者の開口部を正しく通っているかどうかを必ず確認してください。

重要： *以下の手順に進む前に、コンソール マウントの取り付けネジと操作コンソールの背面カバーを取り外しておいてください。 カバーを取り外すには、下の図に示したように、まず下端を爪を使って緩め、それからカバーを持ち上げて外してください。*

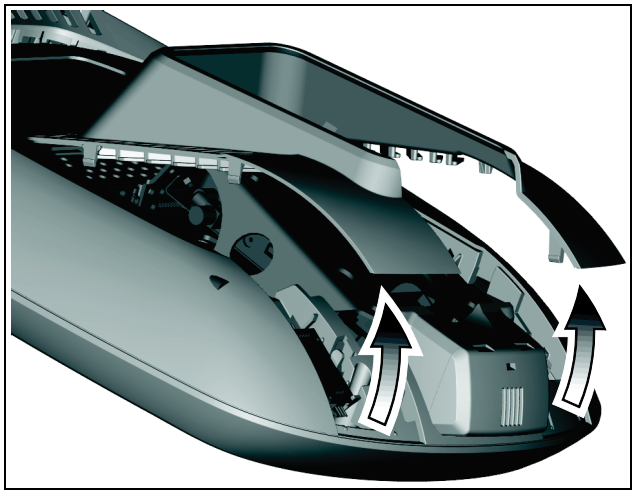


図 9: P80 コンソールからアクセス カバーを取り外す

ケーブル アセンブリを通す：

1. ベース ユニットのコンソール マウントの中央の開口部に、できるだけ多くのケーブルを通すようにしてください。
2. コンソール マウントにコンソールを設置する。

3. コンソールの背面プレート下部のノッチが、コンソール マウントの下部の矩形フックにかかるように、コンソールをコンソール マウントにのせる。次の図を参照してください。

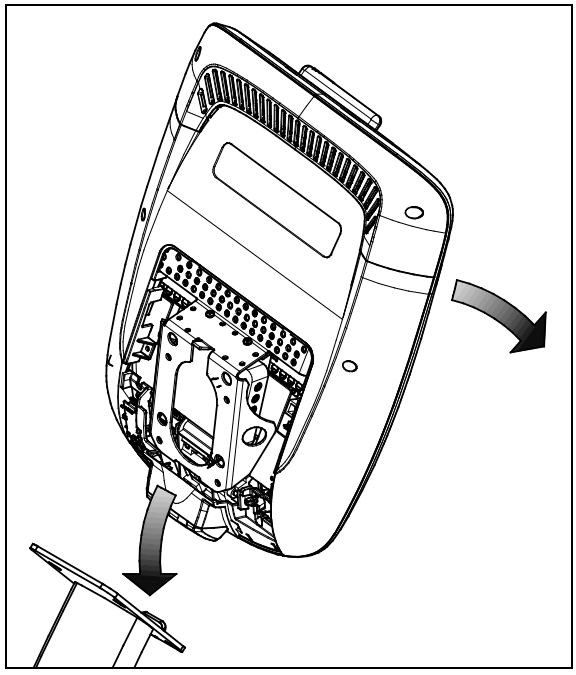


図 10: ベース ユニットにコンソールを設置

4. コンソールを止まるまで前に倒してください。片手でコンソールを押さえてその位置に固定してください。あるいは、補助者にそうしてもらってください。

ケーブルを接続する（P80）

コンソールの設置が終わったら、ケーブル アセンブリの端から各ケーブルを引っ張り出して、それぞれ対応するコンソール内部の回路コネクタに接続してください。 ケーブルとコネクタの正しい組み合わせについては、以下の図表をご覧ください。

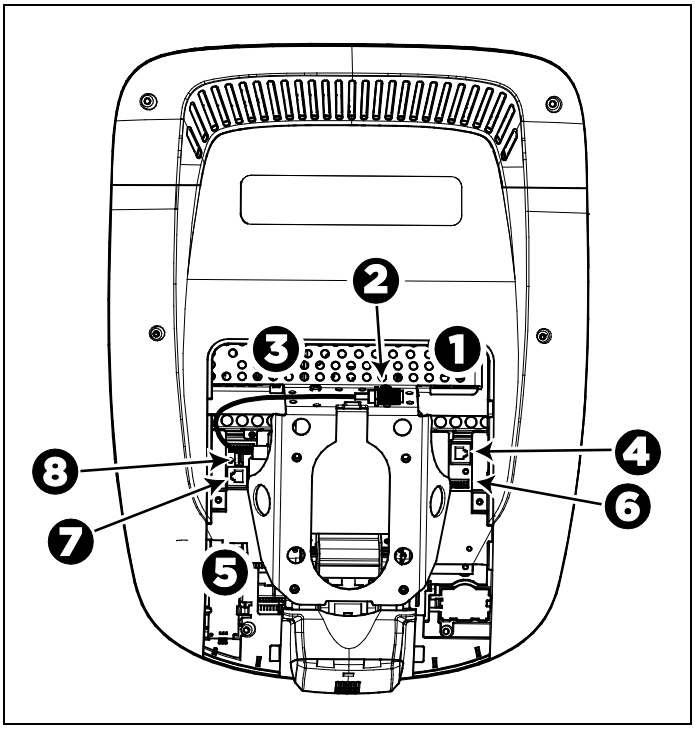


図 11: ケーブルの接続、 P80 コンソール

表 1. P80 内部ケーブル接続

ケーブル	コネクタのタイプ	回路上でのコネクタの位置
Ethernet (LAN)	8 接点モジュラー、黒の丸型ケーブル上	❶
TV in	F 型同軸	❷
スプリッタ ケーブルによる電源	偏極プラグとラッチプラグの 2 接点プラグ	❸
ベース ユニットからのデータ	8 接点モジュラー、グレーのフラットケーブル上	❹
心拍計センサー	4 接点ストリップ、鍵付き	❺
安全キー（トレッドミルのみ）	6 接点ストリップ、鍵付き	❻
CSAFE	8 接点モジュラー、グレーのフラットケーブル上	❼
Auto Stop 自動停止センサー（トレッドミルのみ）	4 接点ストリップ、鍵付き	❽

簡単に設置作業とメンテナンスをするためには、ケーブル 1 から 5 の配線と接続は以下の指示に従って行ってください。

注**:** 本節の図では、分かりやすくするために何本かのケーブルを描いていません。

テレビ ケーブルを接続する

コンソールのテレビ チューナーは、コンソールの背面プレートの内側に設置します。 チューナーには短いケーブル アダプタがついており、背面プレートの外側にテレビ ケーブルを接続できます。

テレビ ケーブルを接続する：

1. 背面プレートの右下の角からケーブルを引き出してください。
2. 背面プレートの外側を、ケーブルが反時計回りになるように配線してください。
3. ケーブルのコネクタをチューナー ケーブルのコネクタに接続し、 2 つのコネクタを 2 つの 7⁄16 インチ オープン エンド レンチでしっかりと締めてください。2 つのコネクタを、背面プレートの右上の角の上に持ってきてください。
4. 背面プレートの上部に 2 つのコネクタを固定するために、プラスチック製の結束具を使います。背面プレートの右上の角の近くに 2 つ小さな穴があいているので、結束具をそこに通し、 2 つのコネクタを巻いてしっかりと固定してください。結束具の余った部分を切り取ってください。

次の図は、設置が完了した段階での各種ケーブルの配線の位置を示したものです。

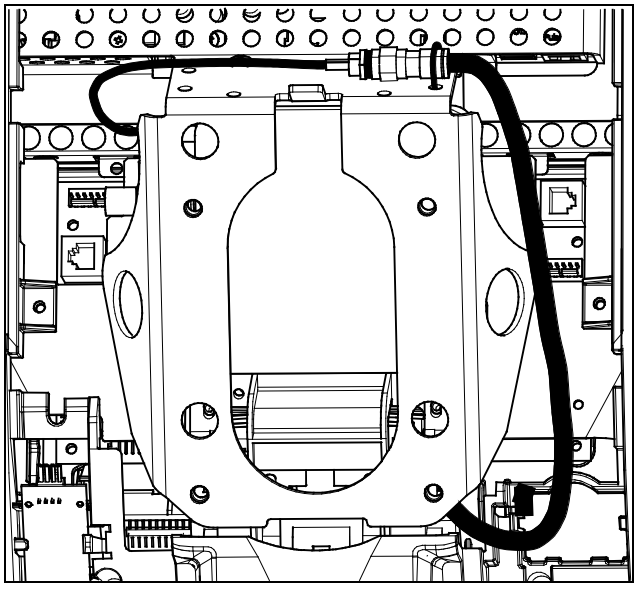


図 12: テレビ ケーブルを接続する

Ethernet とベース ユニットのデータ ケーブルを接続する

Ethernet とベース ユニットのデータ ケーブルは、背面プレートの右上の角にあるカットアウェイ開口部を通して、コンソール内の隣接するモジュラー ジャックにそれぞれ接続します。そのため、ケーブルを接続する際には注意することが重要です。黒い Ethernet ケーブルは、コンソール内の開口部の最上部にある穴あきメタル ブラケットの真下にあるジャックに接続します。 グレーのベース ユニット データ ケーブルは、背面プレートにより近い下の方のジャックに接続します。

2 つのケーブルの正しい位置関係を把握するために、以下の図を参照してください。

注意: ベース ユニット データ ケーブルを間違ったジャックに接続すると、機器は機能しません。

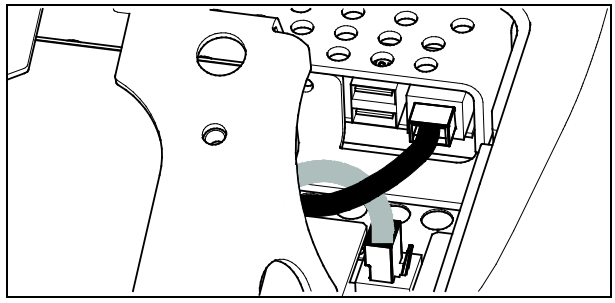


図 13: Ethernet とベース ユニットのデータ ケーブルを接続する

心拍計センサー ケーブル

心拍計センサー ケーブルは、背面プレートの左上の角にあるカットアウェイ開口部に通して、コンソールの左下にある小さな回路板に接続します。 次の図は、設置が完了した段階でケーブルがどのように見えるかを示したものです。

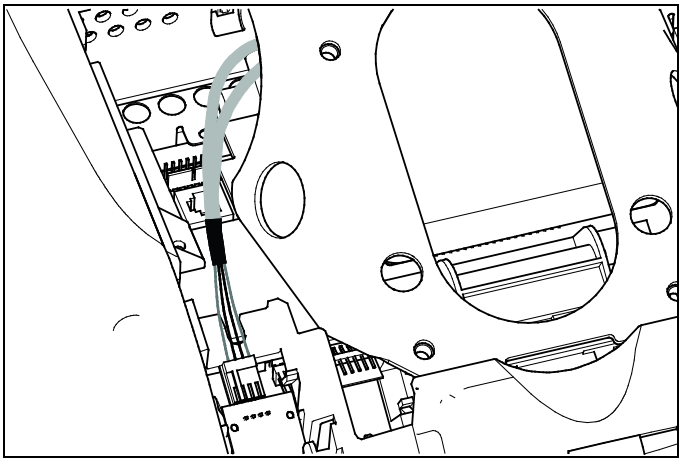


図 14: 心拍計のケーブルを接続する

電源ケーブルを接続する

電源スプリッタ ケーブルは、電力をチューナーとディスプレイに供給するためのものです。 電源ケーブルを接続するには、まず背面プレートの左上の角にあるカットアウェイ開口部に通して、このアダプタにつなぎます。

次の図は、設置が完了した段階でケーブルがどのように見えるかを示したものです。

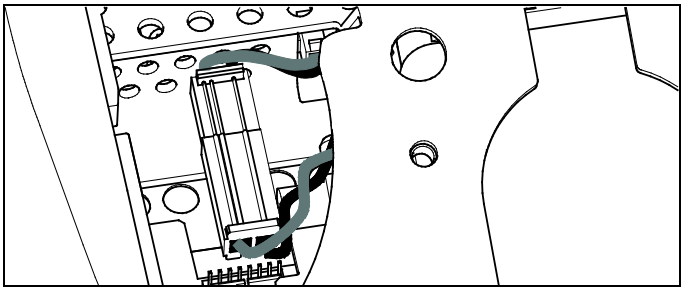


図 15: 電源ケーブルを接続する

コンソールの設置作業を完了する（P80）

設置作業の最終ステップを完了する前に、接続を再確認してください。 すべてのケーブルが完全かつ安全に接続されているか、不要なケーブルが正しく束ねられているか、ご確認ください。

設置作業を完了する：

1. 余ったケーブルをネック　チューブの中に通します。
2. 操作コンソールを後ろに（自分の方に）傾けて、背面プレート上端のタブをコンソール マウントの上端に合わせ、ネジ穴の位置を正しく調節してください。
3. 4 本の ⅝ インチ平頭ネジを、コンソール マウント側のネジ穴からコンソールの背面プレートのネジ穴に通してください。 5⁄32 インチ六角レンチを使って、ネジをしっかりと締めてください。
4. に小さなタブが 2 つ付いていますので合わせてください。 それを、コンソール ケースの開口部の上端のスロットに合わせます。 タブをスロットに差し込む。
5. 背面カバーについている残りのタブを、コンソール ケース上の対応するスロットにそれぞれ差し込みます。
6. カチッと固定されるまで、背面カバーの端をゆっくりと押してください。
7. 必要な場合は、ベース ユニットから取り外したボディ パネルを再設置してください。

ケーブル アセンブリを配線する（P30 と P20）

設置作業の最初の段階で、必要なケーブルを、ベース ユニットのフレームの中を通してコンソール マウントの開口部から出しておきます。 コンソール マウントにコンソールの背面プレートを取り付ける際には、ケーブル アセンブリが両者の開口部を正しく通っているかどうかを必ず確認してください。

重要： *以下の手順に進む前に、コンソール マウントの取り付けネジと操作コンソールの背面カバーを取り外しておいてください。 カバーと取付金具類は、あとで使用できるように脇に置いておいてください。*

ケーブル アセンブリを通す：

1. ベース ユニットのコンソール マウントの中央の開口部に、できるだけ多くのケーブルを通すようにしてください。
2. コンソール マウントにコンソールを設置する。
3. コンソールの背面プレート下部のノッチが、コンソール マウントの下部の矩形フックにかかるように、コンソールをコンソール マウントにのせる。次の図を参照してください。

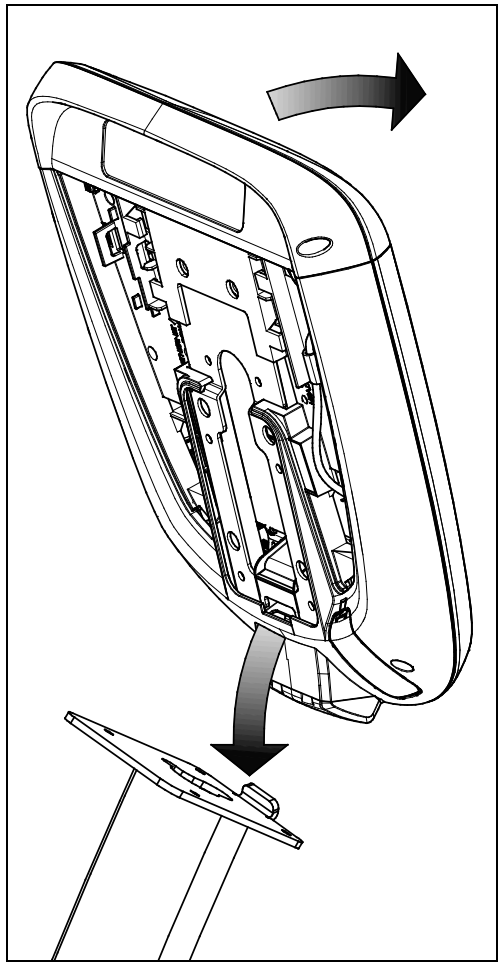


図 16: ベース ユニットにコンソールを設置

4. コンソールを止まるまで前に倒してください。片手でコンソールを押さえてその位置に固定してください。あるいは、補助者にそうしてもらってください。
5. すべてのケーブルを上に、また前方に引っ張り出し、コンソールの背面プレートの上部から垂れ下がるようにしてください。

ケーブルを接続する（P30）

コンソールの設置が終わったら、ケーブル アセンブリの端から各ケーブルを引っ張り出して、それぞれ対応するコンソール内部の回路コネクタに接続してください。 ケーブルとコネクタの正しい組み合わせについては、以下の図表をご覧ください。

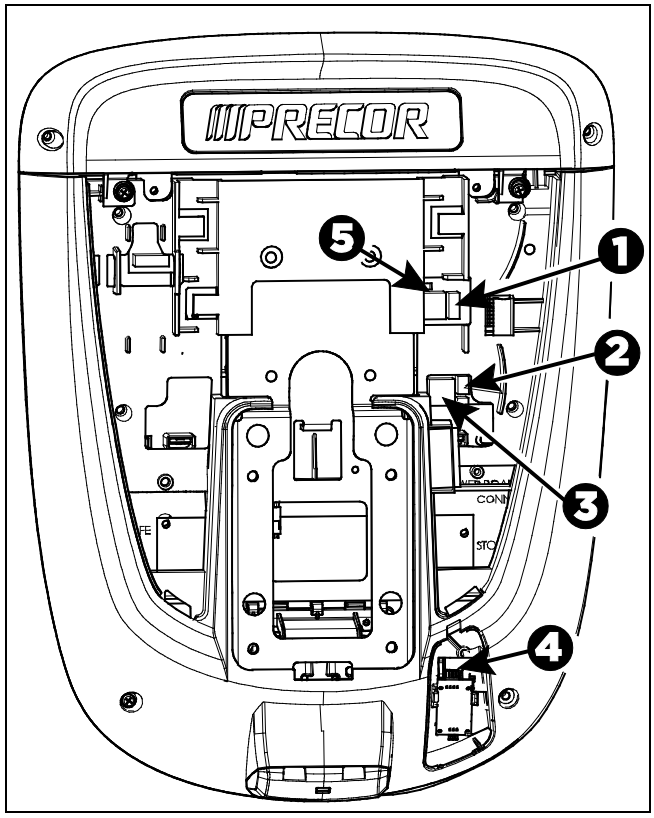


図 17: ケーブル接続、 P30 コンソール

表 2. P30 内部ケーブル接続

ケーブル	コネクタのタイプ	回路上でのコネクタの位置
安全キー（トレッドミルのみ）	6 接点ストリップ、鍵付き	❶
Auto Stop 自動停止センサー（トレッドミルのみ）	4 接点ストリップ、鍵付き	❷
ベース ユニットからのデータ	8 接点モジュラー、グレーのフラットケーブル上	❸
心拍計センサー	4 接点ストリップ、鍵付き	❹
C-Safe	ポート	❺

ケーブルを接続する(P20)

コンソールの設置が終わったら、ケーブル アセンブリの端から各ケーブルを引っ張り出して、それぞれ対応するコンソール内部の回路コネクタに接続してください。 ケーブルとコネクタの正しい組み合わせについては、以下の図表をご覧ください。

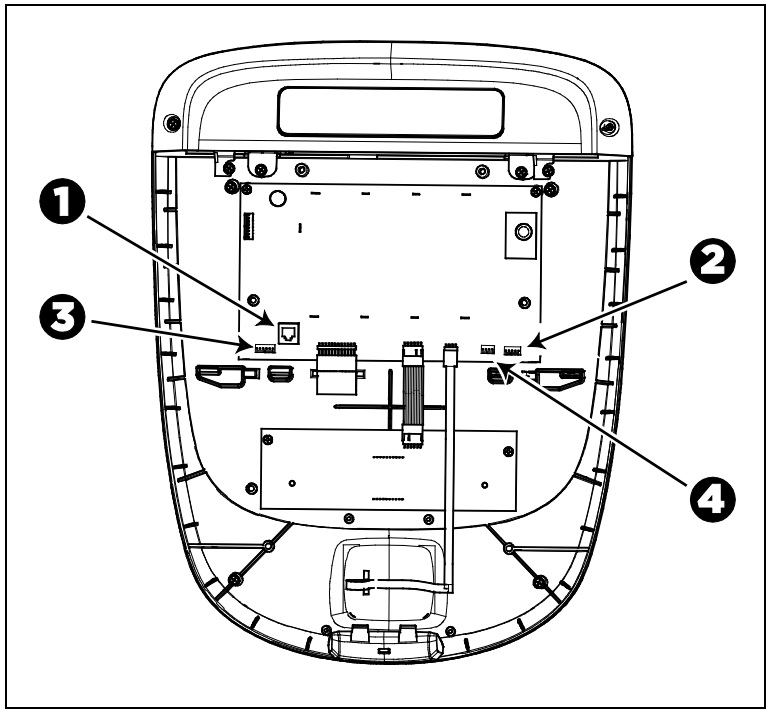


図 18: ケーブルの接続、 P20 コンソール

表 3. P20 内部ケーブル接続

ケーブル	コネクタのタイプ	回路上でのコネクタの位置
ベース ユニットからのデータ	8 接点モジュラー、グレーのフラットケーブル上	❶
心拍計センサー	4 接点ストリップ、鍵付き	❷
安全キー（トレッドミルのみ）	6 接点ストリップ、鍵付き	❸
Auto Stop 自動停止センサー（トレッドミルのみ）	4 接点ストリップ、鍵付き	❹

コンソールの設置を完了する（P30 と P20）

設置作業の最終ステップを完了する前に、接続を再確認してください。 すべてのケーブルが完全かつ安全に接続されているか、不要なケーブルが正しく束ねられているか、ご確認ください。

設置作業を完了する：

1. 余ったケーブルをネック　チューブの中に通します。
2. 操作コンソールを後ろに（自分の方に）傾けて、背面プレート上端のタブをコンソール マウントの上端に合わせ、ネジ穴の位置を正しく調節してください。
3. 4 本の ⅝ インチ平頭ネジを、コンソール マウント側のネジ穴からコンソールの背面プレートのネジ穴に通してください。 5⁄32 インチ六角レンチを使って、ネジをしっかりと締めてください。
4. に小さなタブが 2 つ付いていますので合わせてください。 コンソールの背面カバーの下部には、コンソール ケースの下部にスロットがあります。 タブをスロットに差し込む。
5. コンソールの背面カバーの上端にある穴に、取り外しておいた #8-32 × ½ インチ #2 Phillips ネジを差し込んでください。 ネジをしっかりと締めてください。
6. 必要な場合は、ベース ユニットから取り外したボディ パネルを再設置してください。

心拍計ディスプレイが作動していることを確認してください

心拍数ディスプレイが作動していることを確認する：

1. 機器上でエクササイズを開始してください。
2. 両方の接触感知ハンドルバーを握ってください。
   注： 数秒間軽くエクササイズして、正確な心拍数が得られていることを確認してください。
3. 心拍数型のディスプレイを見てください。 数秒後、心拍数を示す数字が表示されます。
4. 心拍計のディスプレイ上に数字が現れない場合は、ケーブルが正しく接続されていることを確認してください。

章 3

メンテナンス

機器の正常機能のためには、メンテナンス チェックリストの記述に従って定期的に指示されたメンテナンス作業を行ってください。 このセクションに記載されている方法で装置のメンテナンスを行わなかった場合、Precor の限定保証が無効になることがあります。

危険 **感電のリスクを減らすため、機器を清掃する際やメンテナンス作業を行う際には、必ず機器から電源の接続を切ってください。 機器が電源内蔵型でかつオプションの電源アダプタを使用している場合には、アダプタの接続を切ってください。**

毎日のクリーニング

エクササイズ セッションの前後に、機器を清掃することを推奨します。 機器についたゴミやホコリを除去し、機器の全露出表面を以下の洗浄液のどれかを含ませた柔らかい布で拭いてください。

- 水 30 に対して Simple Green® 1 の割合で薄めた溶液(詳しくは **www.simplegreen.com** をご覧ください)
- ENVIR-O-SAFE 酸素強化洗浄剤、または汎用洗浄濃縮液を、製造者の指示に従って希釈した液(詳しくは **www.daleyinternational.com** をご覧ください)

あるいは、 Athletix フィットネス機器クリーニング ワイプでも機器の清掃は可能です(詳しくは **www.athletixproducts.com** をご覧ください)。

注意: どの洗浄剤についても、 Precor フィットネス機器の清掃に使う前に製造者発行の取扱説明書を読み、その内容に従ってください。特に希釈の方法についてはご注意ください。 濃縮洗浄液を薄めないで使用すること、またどんな種類のものであれ酸性の洗浄液を使用することはお控えください。使用すると機器に施されている保護仕上げが弱まり、Precor の制限付き保証が無効になります。 機器のどの部分にも、水をこぼしたり、液体をスプレーしたりはしないでください。 装置は完全に乾いてから使用してください。

機器の下の床は頻繁に掃除機をかけてください。ゴミやホコリの堆積とそれによる故障を防ぎます。 清掃の際には、ソフトナイロン製のブラシをご利用ください。

毎日の点検

少なくとも 1 日に 1 回、機器に次の問題が生じていないか点検してください。

- ベルトが滑らないか
- 留め具が緩んでいないか
- 異常な音がしていないか
- 電源コードが擦り切れていないか
- 機器の保守整備を必要とするようなその他の兆候がみられないか

重要： *機器の保守整備が必要であると判断した場合は、すべての接続（テレビ、 Ethernet 、電源）を外して、機器をエクササイズ エリアの外に出してください。 機器に「運転休止中」の表示をし、その機器を使用してはいけない旨を明示してください。*

部品の注文、およびお近くの Precor 正規サービス プロバイダへのご連絡は、「*サービスを受ける*」こちらまで。

3 か月ごとのメンテナンス

3 か月に 1 回は、機器全体の念入りな清掃と点検を行うことを推奨します。

3 か月に **1** 回のメンテナンスをする：

1. カバー パネルを取り外してください。
2. 鉄屑をすべて掃除機で吸い取ってください。ただし、(帯電防止保護処理が施されている掃除機を除いて) 掃除機のノズルが回路板に近づきすぎないように注意してください。
3. 2 つのベルトの張りをそれぞれチェックしてください。
4. カバー パネルを元に戻してください。
5. コンソールの表面を水を含ませたスポンジや柔らかい布で吹いたあと、きれいなタオルで拭いて水気を取ってください。 感電や損傷を防ぐため、水が電子コンポーネントにかからないようにしてください。
6. タッチスクリーンを、糸くずの出ないやわらかい布に 91% のイソプロピル アルコール溶液（そのままでも、同量の水で希釈したものでもよい）を含ませて拭いてください。

胸部ストラップの保管

オプションの心拍数胸部ストラップを購入した場合は、クローゼットや引き出しなどホコリやゴミがたまらない場所に保管してください。 胸部ストラップは、極端な温度変化を避けてください。 0°C (32°F) より低い温度になる場所に保管しないでください。

胸部ストラップをきれいにするには、中性洗剤と水で湿らせたスポンジか柔らかい布を使用してください。 表面は清潔なタオルでていねいに拭いてください。

装置の移動

装置は非常に重くなっています。 機器の設置場所を変更する際には、成人の補助者とともに、正しい持ち上げ方法を用いて行ってください。 機器の片側にローラー ホイールが付いている場合は、それをご利用ください。あなたと補助者にかかる荷重を軽減できます。

エクササイズ バイクを移動する：

1. 外部接続（テレビ、 Ethernet 、電源）をすべて外してください。
2. リア フットを持ち上げてバイクを傾け、ローラー ホイールに載せてください。
3. バイクを新しい場所まで押して運んでください。
4. リア フットを床に下ろしてください。

長期保管

長期間にわたって機器を使用しない場合は、以下の手順に従って保管の準備をしてください。

- 電源コードがある場合は、コードを抜いてください。
- オプションの電源アダプタが付属している場合は、アダプタを接続して内蔵バッテリーの損傷を防止してください。
- 損傷の可能性が少なく、人や他の機器の邪魔にならない場所に保管してください。

章 4

セルフパワー機能

重要： *本章では、 AC 電源に接続しなくても作動する Precor フィットネス機器について説明します。 これには、P30 コンソールや P20 コンソールを備えたユニットも含まれます。 しかし、 P80 コンソールは、 AC 電源に接続した電力供給を得ないと作動しません。 このため、本章の内容は、 P80 コンソールを備えたユニットには適用されません。*

内蔵電源式の機器では、ユーザーがエクササイズを開始すると、システムが初期化され、ウェルカム スクリーンが表示されます。 バナーを表示するには、下の表に示すように、最低運動速度を維持する必要があります。 ユーザーがその要件を満たすと、発電が行われ、装置が正しく機能します。

表 4. 運転の最低条件

フィットネス機器を	運転速度
AMT	毎分 56 ストライド（SPM）
EFX	毎分 40 ストライド（SPM）
クライマー	30 ステップ/分
エアバイク	20 回転/分

バッテリーが弱くなったり、運動速度が最小要件を下回ると、通知ディスプレイが表示されます。 ディスプレイには、電源を維持するために必要なことが説明されています。メッセージを無視すると、装置はバッテリーの電力を保持するためのシャットダウン手順を開始します。「*シャットダウン前の情報のディスプレイ*」を参照してください。

オプションの電源アダプタを購入すると、装置に電気を継続して供給することができます。 クラブ設定を変更したい場合は、電源アダプタを強くお勧めします。 オプションの電源アダプタを購入するには、販売店にお問い合わせください。「*サービスを受ける*」を参照してください。

シャットダウン前の情報のディスプレイ

装置は、シャットダウンモードに移行することでバッテリーの電力を節約します。 ユーザーが最低運動速度を維持しないと、30 秒のシャットダウンプロセスが開始されます。

このモードでは、コンソールにカウントダウン インジケータが表示され、すべてのキー操作が無視されます。動きが検出されない場合、または運動速度が最低要件より遅い場合、カウントダウンが続くにつれてインジケータが変化します。

注： カウントダウンが終了するまでは、ユーザーはいつでもエクササイズを再開できます。その際は、一時停止した時点からプログラムが再開されます。

重要： *機器が CSAFE マスター デバイスに接続されている場合は、そうでない場合にくらべて、シャットダウンのプロセスが少し違います。 機器がシャットダウンする 10 秒前に、エクササイズ セッションが終了し、 CSAFE マスター デバイスとの接続が切れると同時にリセット メッセージが表示されます。 シャットダウン前の 10 秒間は、どのキーを押してもすべて無視されます。*

バッテリーが弱いときの兆候

長時間にわたって誰も装置を使用しなかった場合、バッテリーを充電する必要があります。

バッテリー残量低下を示す症状には以下のものが含まれます。

- ディスプレイがちらついたり不安定になる
- ユーザーがエクササイズを終えたあと、ワークアウトの要約やシャットダウンが進行中であることを示す表示が出ることなく、ユーザーやプログラムの情報が失われる

重要: *電源を一定に維持するには、オプションの電源アダプタを使用してください。*

オプションの電源アダプタの使用

機器に電源アダプタを接続したら、反対側の端を適当な電源（120 V または 240 V）に差し込んでください。

注意: オプションの電源アダプタを使用している場合、電源コードに安全上の問題が生じないようにしてください。 コードは通路や可動部品の邪魔にならないようにします。 電源供給コードまたは電力変換モジュールが損傷している場合は交換してください。

操作コンソールは、電源アダプタが接続されると、異なった形で機能します。 電源アダプタは一定の電力を供給するため、短時間であればユーザーは、シャットダウン手順は起動せずに一時停止することができます。 一時停止が一定時間経過してもユーザーがエクササイズを再開しない場合には、コンソールはウェルカム スクリーンに戻ります。 どのフィットネス機器についても、初期設定の中断時間は 30 秒です。 最大中断時間の設定や変更については、操作コントロールのマニュアルに書いてある説明を参照してください。 電源アダプタを設置する方法については、こちらをどうぞ「*オプションの電源アダプタキット*」。

オプションの電源アダプタキット

オプションの電源アダプタを購入する場合は、内部ケーブルキットも購入する必要があります。 このキットには、電源アダプタを下の基板に接続する、ケーブル、ブラケット、および留め具が含まれています。

注意: 内部ケーブルキットは、認定サービスマンが取り付ける必要があります。 自分で取り付けると、Precorの限定保証が無効になることがあります。 詳細については、以下を参照してください。

重要： *この機器に P80 コンソールが含まれる場合、オプションの電源アダプターと内部ケーブル キットを設置して、ベース装置に継続的に電源を供給し、内部バッテリーをサポートする必要があります。*

内部ケーブルキットを取り付けたら、オプションの電源アダプタのプラグを装置に差し込むことができます。 機器に適切な電源（120 V または 240 V）に反対側の先端を差し込みます。 電源アダプタを使用する前に、本マニュアルの最初にある安全上の注意をよくお読みください。

バッテリーの交換

装置のバッテリーは長期の使用に耐えるように設計されています。 それでもバッテリーを交換する必要があると思われる場合は、認定サービスマンにお問い合わせください。「*サービスを受ける*」を参照してください。

注意: 装置に内蔵されているバッテリーには、危険な物質が含まれており、危険物廃棄の規制に従って廃棄する必要があります。「*危険物の取扱いと廃棄*」を参照してください。

Precor Incorporated
20031 142nd Avenue NE
P.O. Box 7202
Woodinville, WA USA 98072-4002

UBK 800-Series PAG/OM 300715-551 rev A, ja
2011年6月30日